

## Förslag på fyspass Eskilstuna Basket Po9 sommaren 2024

Samma upplägg som på första tillfället, då fystränar-Erik var med och vi körde tester i Vilsta.

Man har 1 minut på sig att utföra övningarna. När man blir klar vilar man resten av minuten. Efter 6 minuter tar man 1 minut vila och kör sedan om allt, totalt 6 varv.

### Första 3 varven

Backe (spring ca 25-30 meter uppför en backe)  
Benböj 10 st  
Utfallssteg bakåt höger 10 st  
Utfallssteg bakåt vänster 10 st  
Armhävningar 10 st  
Sit-ups 10 st  
Vila



Ett varv: 7 minuter

### Sista 3 varven

Backe (samma som på första varven)  
Upphopp 10 st  
Sidoplank vänster 10 st  
Sidoplank höger 10 st  
Pingvin 20 st (se bild nedan)  
Rygglyft 10 st  
Burpees 7 st  
Vila



Ett varv: 8 minuter



Lycka till!