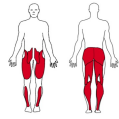
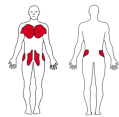
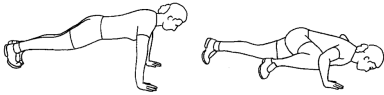


Gör hela passet 2ggr



### 1. Löpning 70% av din maxhastighet

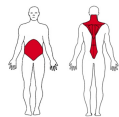
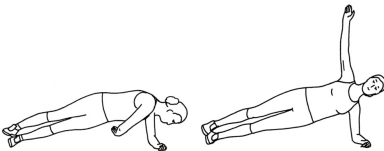
Varaktighet: 5 min 0 sek



### 2. Spider pushups

Stå på tå och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.

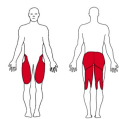
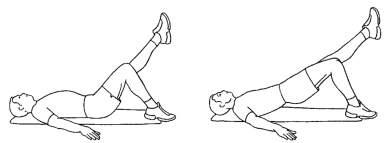
Set: 2 , Repetitioner: 15



### 3. Sidoplanka med rotation

Placera dig som en sidoplanka. För armen under kroppen, gå tillbaka och sträck armen uppåt mot taket. Håll kroppen stabil under hela övningen.

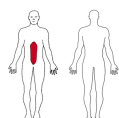
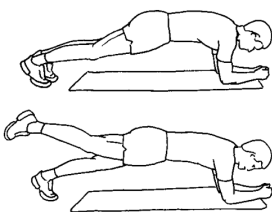
Set: 2 , Repetitioner: 15



### 4. Ettbens bäckenlyft m/rakt ben

Ligg på rygg med det ena benet böjt och det andra sträckt i ungefär 45 graders vinkel. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen. Håll i 3-5 sek. och vila sedan lika länge innan du upprepar. Byt ben.

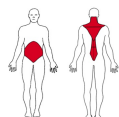
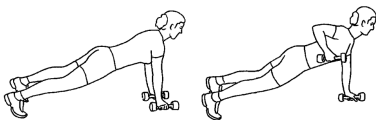
Set: 2 , Repetitioner: 15



### 5. Benlyft fyrfota 3

Stå på tår och armbågar och håll kroppen fixerad. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Lyft ena benet så att det är i förlängning av kroppen. Håll hela tiden mag- och korsryggsregionen fixerad. Upprepa med det andra benet.

Set: 2 , Repetitioner: 15

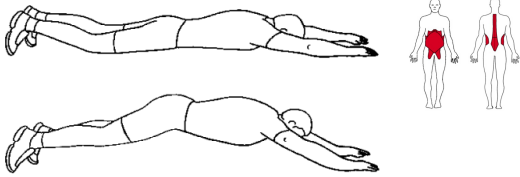


### 6. Renegade rodd

Stå i plankställning på tå med raka armar. Böj armbågen och dra armen uppåt och bakåt. Sänk sakta ned kroppen och repetera med den andra armen. Håll rak kropp under hela övningen.

Varaktighet: 30 sek, Set: 2

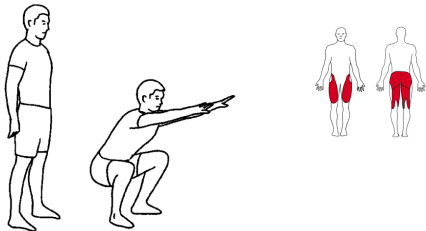




### 7. Två punkt kroppslyftning

Ligg på magen med armarna raka över huvudet. Mellan både armarna och bena ska det vara ca en fots mellanrum, och underlaget ska vara hårt. Spänn hela kroppen och pressa handflaterna och tårna mot underlaget. De är de enda två punkterna där kraften ska gå genom, resten är statiskt arbete. Försök att lyfta kroppen från underlaget. Tänk på att du stabiliserar höfterna. Håll positionen några sekunder.

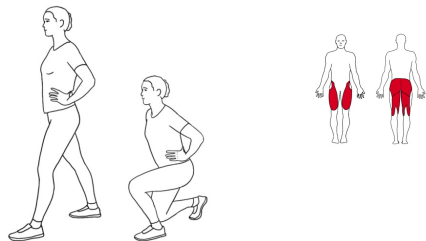
**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 8. Explosiva knäböj

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.

**Set: 2 , Repetitioner: 15**



### 9. Hoppande utfall

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.

**Set: 2 , Repetitioner: 15**

