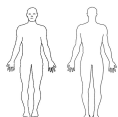
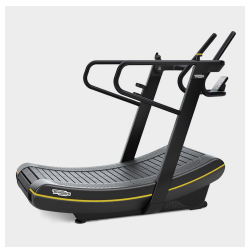


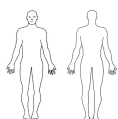
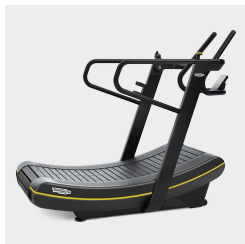
Skillmill:

Alla de tre varianterna sitter ihop. Alltså 15 sekunder x3 = 45 sekunder, sedan vila.



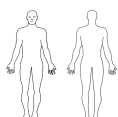
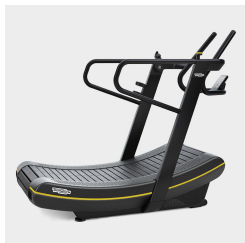
1. Skillmill - Sprint

Varaktighet: 15 sek



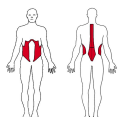
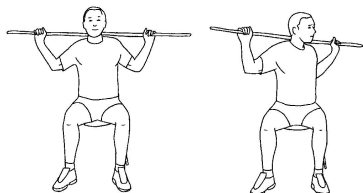
2. Skillmill - Släde

Varaktighet: 15 sek



3. Skillmill - Baklänges

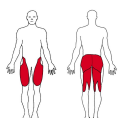
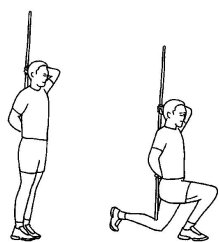
Varaktighet: 15 sek



4. Sittande rotation av överkropp med pinne

Sitt på en stol med rak rygg och en pinne bakom nacken. Håll pinnen med brett grepp. Roter överkroppen långsamt från sida till sida. Följ pinnen med blicken och håll höfter och bäcken i ro.

Set: 2 , Reps: 10/sida

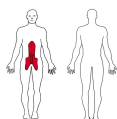
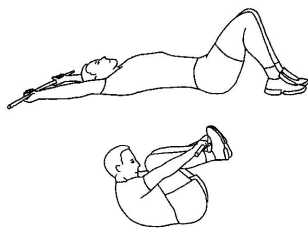


5. Utfall med pinne

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll pinnen bakom ryggen. Den översta handen ska vara i höjd med nacken och den nedersta i höjd med byxlinningen. Tryck hakan in något och drag samman skulderbladen. Känn efter så att du aktiverar kärnmuskulaturen. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och kom tillbaka till utgångspositionen. Repetera med motsatt ben.

Set: 2 , Reps: 10/ben

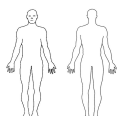
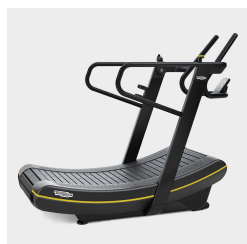




6. Sit-up med pinne

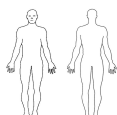
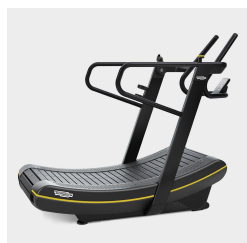
Ligg på rygg på golvet med böjda knä och fotsulan i golvet. Ta tag i pinnen med ca en axelbredds avstånd mellan händerna och raka armar över huvudet. Spänn magmuskulaturen genom att pressa korsryggen ned mot golvet samtidigt som du drar benen in mot bröstet. Samtidigt drar du armarna framåt så att pinnen befinner sig vid fötterna i slutposition. Kom tillbaka till utgångsställningen och repetera.

Set: 2 , Reps: 15



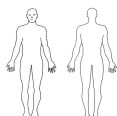
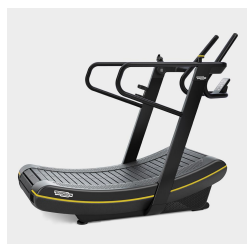
7. Skillmill - Sprint

Varaktighet: 30 sek



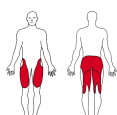
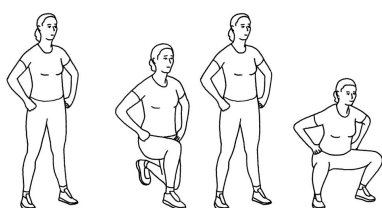
8. Skillmill - Släde

Varaktighet: 30 sek



9. Skillmill - Baklänges

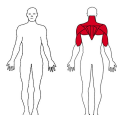
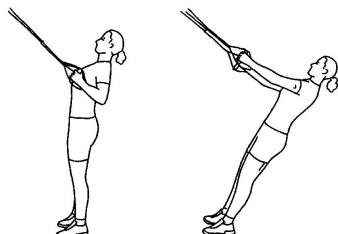
Varaktighet: 30 sek



10. Kombinerat utfall och knäböj

I stående, sätt den ena foten ett stort steg framför den andra och sänk dig ner mot golvet med neutral rygg och den största delen av tyngden på det främre benet. Sträck dig upp till utgångsställning. Sänk dig ner i en knäböj, sträck dig upp igen till utgångsställning och gör ett utfall med det andra benet. Upprepa proceduren med varannat utfall och knäböj.

Set: 2 , Reps: 10/sida

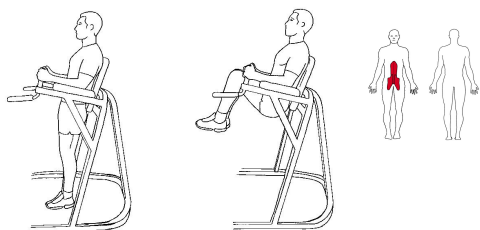


11. Smal TRX rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln.

Set: 2 , Reps: 15

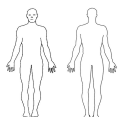
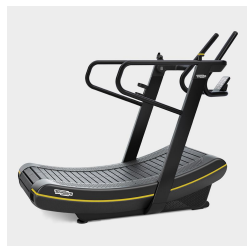




12. Leg raise

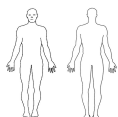
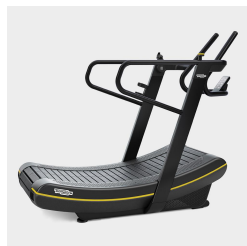
Häng med kroppsvikten vilandes på armbågar och axlar. Dra knäna uppåt mot bröstet, tills benen är över vågrät nivå. Sänk långsamt tillbaka.

Set: 2 , Reps: 15



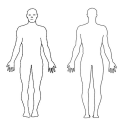
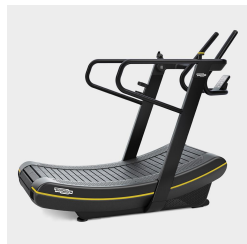
13. Skillmill - Sprint

Varaktighet: 45 sek



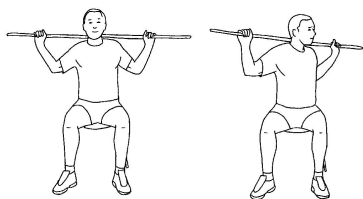
14. Skillmill - Släde

Varaktighet: 45 sek



15. Skillmill - Baklänges

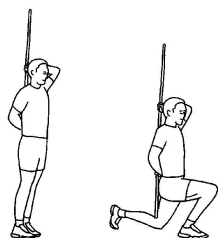
Varaktighet: 45 sek



16. Sittande rotation av överkropp med pinne

Sitt på en stol med rak rygg och en pinne bakom nacken. Håll pinnen med brett grepp. Roterar överkroppen långsamt från sida till sida. Följ pinnen med blicken och håll höfter och bäcken i ro.

Set: 2 , Reps: 10/sida

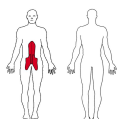
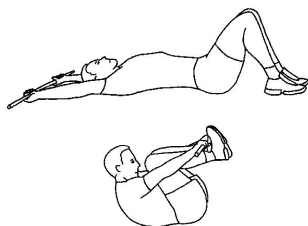


17. Utfall med pinne

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll pinnen bakom ryggen. Den översta handen ska vara i höjd med nacken och den nedersta i höjd med byxlinningen. Tryck hakan in något och drag samman skulderbladen. Känn efter så att du aktiverar kärnmuskulaturen. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och kom tillbaka till utgångspositionen. Repetera med motsatt ben.

Set: 2 , Reps: 10/ben

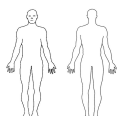
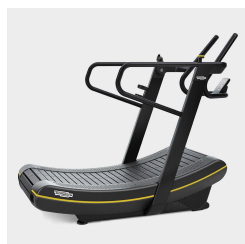




18. Sit-up med pinne

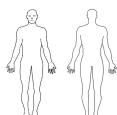
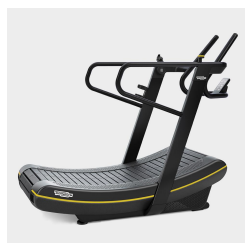
Ligg på rygg på golvet med böjda knä och fotsulan i golvet. Ta tag i pinnen med ca en axelbredds avstånd mellan händerna och raka armar över huvudet. Spänn magmuskulaturen genom att pressa korsryggen ned mot golvet samtidigt som du drar benen in mot bröstet. Samtidigt drar du armarna framåt så att pinnen befinner sig vid fötterna i slutposition. Kom tillbaka till utgångsställningen och repetera.

Set: 2 , Reps: 15



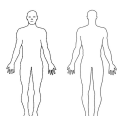
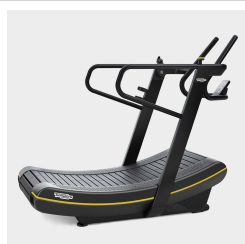
19. Skillmill - Sprint

Varaktighet: 1 min 0 sek



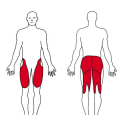
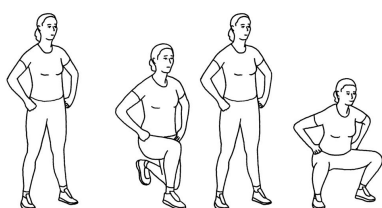
20. Skillmill - Släde

Varaktighet: 1 min 0 sek



21. Skillmill - Baklänges

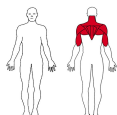
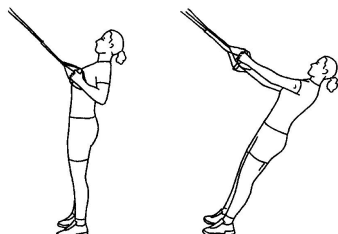
Varaktighet: 1 min 0 sek



22. Kombinerat utfall och knäböj

I stående, sätt den ena foten ett stort steg framför den andra och sänk dig ner mot golvet med neutral rygg och den största delen av tyngden på det främre benet. Sträck dig upp till utgångsställning. Sänk dig ner i en knäböj, sträck dig upp igen till utgångsställning och gör ett utfall med det andra benet. Upprepa proceduren med varannat utfall och knäböj.

Set: 2 , Reps: 10/sida

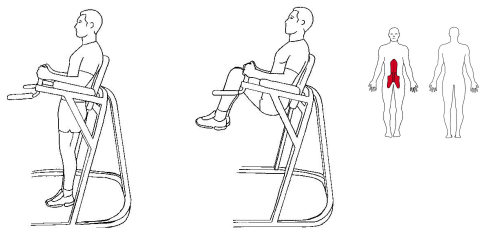


23. Smal TRX rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln.

Set: 2 , Reps: 15





24. Leg raise

Häng med kroppsvikten vilandes på armbågar och axlar. Dra knäna uppåt mot bröstet, tills benen är över vågrät nivå. Sänk långsamt tillbaka.

Set: 2 , Reps: 15

