

Passets uppbyggnad:

Övning 1, fokus på styrka och explosivitet. Se till att sätta ned rumpan helt och hållet, för att sedan explodera upp till toppläget. Vikten du kör på de set som består av 12 repetitioner ska vara lägre än vikten du har på, på de set där repetitionsantalet är 8 stycken.

Övning 2, 3, 4:

Kör 21 repetitioner av vardera övning, 15 repetitioner av vardera övning och tillsist 9 repetitioner av vardera övning. Se till att ta tid och försök förbättra denna tid.

Övning 5, 6, 7 & 8: Ingår i en pyramid som ser ut som följande:

10 Svingar

50 hopprep

10 svingar

10 gående armhävningar

50 hopprep

10 svingar

10 gående armhävningar

10 box jumps

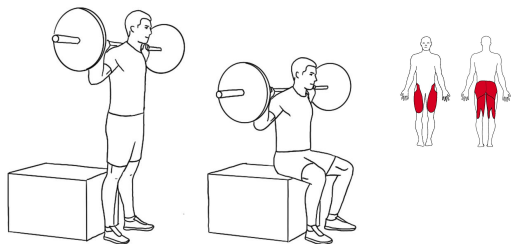
50 svingar

10 gående armhävningar

10 box jumps

50 svingar

10 box jumps



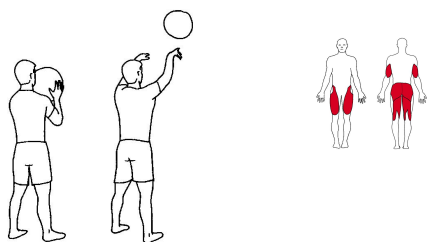
1. Box squat med stång, fokusera på explosiviteten!

Stå framför en box, bänk eller liknande med ca höftbrett avstånd mellan fötterna. Placera en skivstång över axlarna. Håll ryggen rak och bröstet fram under hela övningen. Sätt dig ned på boxen. Sträck dig sedan upp igen till stående genom att pressa ifrån med fötterna, spänna sätesmuskulaturen och föra fram höfterna.

1: Set: 1 , Reps: 12

2: Set: 3 , Reps: 8

3: Set: 1 , Reps: 12



2. Wallball

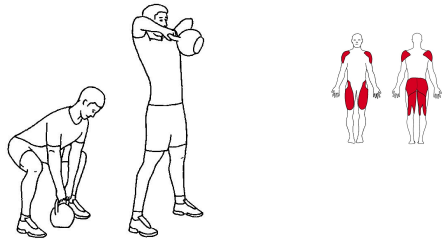
Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen. Sitt ned som i en djup knäböj och hela vägen ned, så att höfterna är under knäleden. Ryggen hålls rak genom hela rörelsen. Från bottenpositionen sträcks kroppen upp igen och på toppen av övningen kastas bollen upp till en fast punkt på väggen. Ta emot bollen och kom ned i en djup knäböj innan du kommer upp och kastar bollen igen.

1: Reps: 21

2: Reps: 15

3: Reps: 9





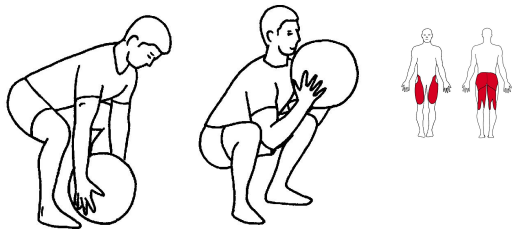
3. Sumo deadlift high pull med kettlebell

Starta ned fötterna i axelbredd. Kettlebellen är placerad mellan fötterna. I bottenpositionen är det viktigt att ryggen hålls rak, ha tyngden på hälarna och ha axlarna något framför kettlebellen. Starta rörelsen genom att sträcka på benen. Kettlebellen ska lyftas rakt uppåt. Skuldror, höften och kettlebellen rör sig lika mycket till kettlebellen kommer i höjd med knäna. När kettlebellen är lyft hela vägen upp till höften forstätter man draget genom att göra en "shug" med axlarna och dra armbågarna upp och ut till sidan. Handtaget på kettlebellen ska hela vägen upp till under hakan, innan den sänks direkt ned till startpositionen. Det är viktigt att få ett explosivt utsträckning av höfterna för att skapa kraft uppåt och att man håller bra fart på kettlebellen.

1: Reps: 21

2: Reps: 15

3: Reps: 9



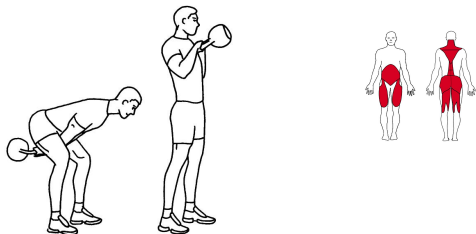
4. Frivändning med medicinboll

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna. Placera medicinbollen mellan fötterna och håll bollen med båda händer. I startpositionen hålls ryggen rak och axlarna placeras över bollen. Rörelsen startar genom att sträcka höfterna uppåt så att bollen lyfts som ett marklyft från golvet. När bollen når upp till höfterna fortsätts rörelsen med en snabb utsträckning av höften och ett ryck i axlarna. Denna rörelsen skapar fart i bollen så att du snabbt kan sätta dig ned under bollen och fånga den i en djup knäböj. Sträck dig upp till stående position med bollen framför kroppen, innan du vänder den ned till golvet igen.

1: Reps: 21

2: Reps: 15

3: Reps: 9

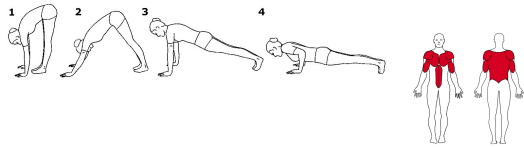


5. Tvåhandssvängning med chest pull

Stå med tyngden på hälarna. Hitta en rak linje mellan axel, höft, knä och fotled (grundposition). Håll armarna raka och ge kettlebellen en knuff med höften. När kettlebellen pendlar tillbaka mot kroppen sätter man sig bakåt och nedåt (som i en knäböjning). När man befinner sig i den önskade bottenpositionen trycks hälarna hårt ner i golvet och höften förs uppåt och framåt (hip drive) till grundpositionen. Andas in på vägen ner och andas ut när du står upprätt. När kettlebellen på väg upp i lyftet passerar höfthöjden dras kettlebellen in mot bröstet genom att armbågarna förs utåt och axlarna hålls låga. När kettlebellen ska ner igen pressas den tillbaka i "normal" bana.

Reps: 10

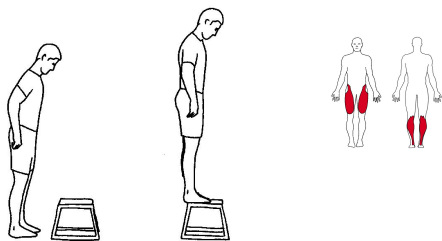




6. Armhävningar

Stå rakt. Ta ett djupt andetag och dra in naveln mot ryggraden. Andas ut och låt händerna vandra ner längs låren medan du böjer dig framåt. Andas in och känn att det sträcker i baksidan av låren. Andas ut och sänk höfterna tills kroppen är rak och du är redo att utföra en armhävning. Gör tre armhävningar genom att böja och sträcka armarna. Håll armbågarna tätt intill kroppen. Vid den sista armhävningen viker du ihop dig genom att föra bröstet mot benen och att pressa handflatorna och fötterna mot golvet. Dra in naveln ännu längre mot ryggraden för att få bättre töjning. Föreställ dig att kroppens centrum trycks uppåt av en fjädring. Andas in medan du låter händerna vandra tillbaka mot fötterna, och håll benen så raka som möjligt under tiden. Andas ut och rulla tillbaka till upprest ställning.

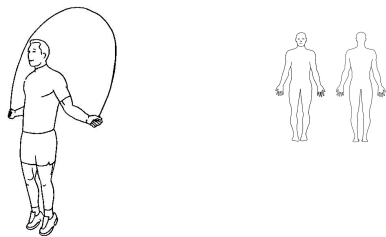
Reps: 10



7. Box jump, öppen höft på pallen

Starta stående med en box framför dig. Gör ett hopp upp på boxen och landa med 3/4 av foten upp på boxen. Sträck höfterna och inta en stående position innan du lämnar boxen. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjden innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp. Försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.

Reps: 10



8. Hopprep

Reps: 50

