

Passet är uppbyggt på detta sätt:

Du kommer få köra 2 övningar med fokus på styrka (alltså ett superset) där du kör utsatta repetitioner av övning 1, för att direkt köra utsatta repetitioner av övning 2 - upprepar 3 set. När du är klar med de kommer en övning med fokus på flås/spänst + en övning med fokus på bålstabilitet. Här kommer du jobba efter tidsintervaller 45 sekunder övning 1, direkt till övning 2 för att köra 45 nya sekunder. Därefter har du 1 minuts vila innan du gör det en gång till.

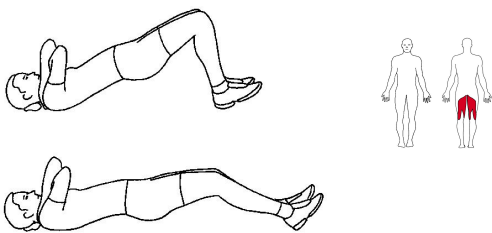
= Detta jag beskrivit ovan är 1 block. Passet består av 3 block.



1. Gående utfall med boll

Stå med samlade ben och håll en medicinboll framför dig. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje samtidigt som du vrider överkroppen mot det främre benet. När det bakre benet träffar golvet spänner du ifrån och tar ett nytt steg med det andra benet, bollen ska samtidigt föras mot motsatt sida. Kom ihåg att knäna skal vara över tårna under hela övningen

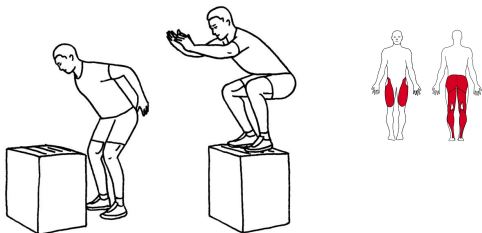
Set: 3 , Reps: 10/ben



2. Broliggande hälgång

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Lyft upp tårna så att det endast är hälarna som har kontakt med golvet. Lyft sätet/ bäckenet upp från golvet så att överkroppen hålls rak. Låt varannat ben sträckas ut med stöd av hälarna samtidigt som du håller överkroppen kvar i luften. När du inte klarar att ta fler steg framåt börjar du att gå tillbaka igen.

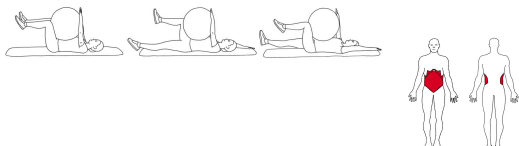
Set: 3 , Reps: 5



3. Spänstopp på hög låda

Ta god sats - böj i knäna och använd armarna. Hoppa upp på en hög låda. Fokusera på en mjuk landning med böjda knän.

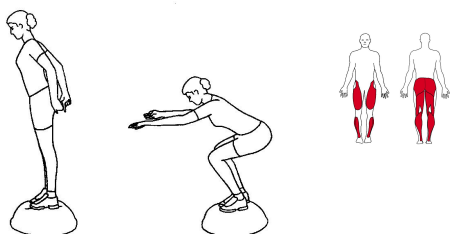
Set: 2 , Varaktighet: 45 sek



4. Dead bug m. boll

Ligg på rygg med en pilatesboll mellan låren och armarna. Armarna är utsträckta upp mot taket, benen är böjda 90° i höfter och knän. För ner diagonal arm och fot mot golvet. Håll samtidigt ett tryck mot bollen med motsatt arm och lår. För upp arm och ben igen och upprepa med motsatt sidas arm och ben.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek

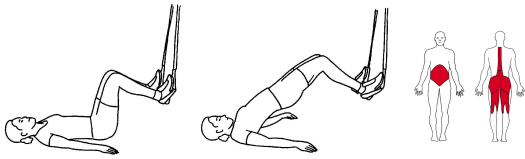


5. Knäböj på BOSU-Boll

Stå med parallella fötter med lite avstånd mellan varandra på BOSU-bollen. Böj i knän och höfter och låt armarna röra sig fram framför kroppen. Se till att hålla ryggen rak, att nacken är i naturlig förlängning av ryggen och att knät är över tån. Se snett nedåt/framåt. För armarna tillbaka samtidigt som du sträcker dig tillbaka till utgångspositionen.

Set: 3 , Reps: 12

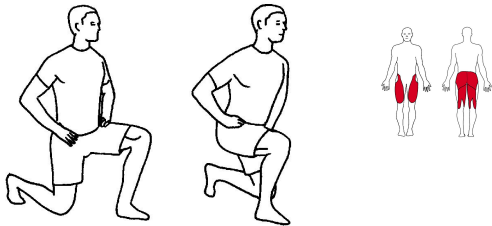




6. Höftlyft i TRX

Ligg på rygg med hämlarna fäst i TRX, sätet i golvet och med 90 graders vinkel i knäna. Häv bäckenet uppåt från golvet till höften är rak, behåll 90 graders vinkeln i knäna under hela övningen.

Set: 3 , Reps: 12



7. 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.

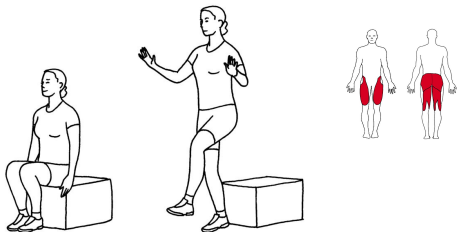
Set: 2 , Varaktighet: 45 sek



8. Mountain climbers på BOSU

Utgå från push-up position med händerna placerade på en BOSU-boll. Den mjuka sidan av BOSU-bollen vänd ner. Håll mage och rygg stabil, dra växelvis knäna upp till armbågarna.

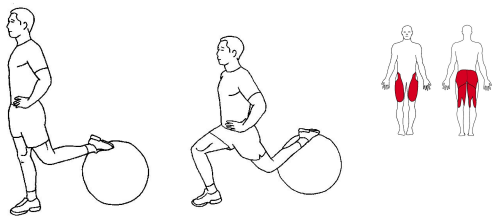
Set: 2 , Varaktighet: 45 sek



9. Uppresning på ett ben från stepup-bräda

Sitt på en step-bräda. Res dig upp genom att bara stå på det ena benet. Sätt dig därefter försiktigt ner igen, fortfarande medan du står på ett ben.

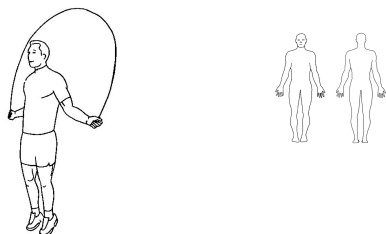
Set: 3 , Reps: 10/ben



10. Bulgariska utfall på boll

Stå på ett ben, med det andra vilandes på bollen. Det aktiva benet placeras en bra bit framför det andra. Böj ned till ungefär 90 graders vinkel i knät. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen. Byt ben.

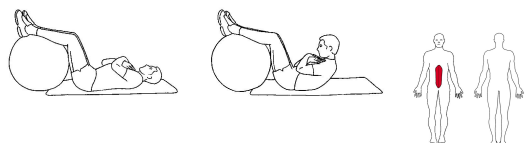
Set: 3 , Reps: 10/ben



11. Hopprep

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek





12. Situps med boll

Ligg på rygg med benen på bollen och armarna korsade över bröstet. Lyft överkroppen tills endast korsryggen berör underlaget. Sänk långsamt tillbaka till startläget utan att släppa spänningen i magen och upprepa övningen.

Set: 2 , Varaktighet: 45 sek

