

Kroppstyrka + rörlighet/smidighet

A1 Squat Walkout w Overhead Lift

3 set x 10 repetitioner

Efter 10 repetitioner, gå vidare till A2

A2 Kneeling Thoracic Bridge

3x5+5

Börja med att sätta i endast fingrar i golvet, gör det tuffare genom att ha hela handen i golvet

Efter 5+5 repetitioner, gå vidare till A3

A3 Shoulder Sweep T Spine Opener

3x10 per sida

Sträva efter att ha kvar knä på kloss (kan vara böcker istället) när rotationen i överkropp utförs.

Efter 10 per sida, gå vidare till A4

A4 Cobra to Downward Dog

3x10 (1 repetition = cobra + downward dog)

Efter 10 repetitioner, gå tillbaka och börja om med A1. Totalt 3 varv av A1,A2,A3 och A4.

B1 Draken

3 x 8 + 8

Vila 1 minut mellan set

Sträva efter att peka bakre fotens tår rakt ner i golvet och att jobba långsamt och kontrollerat!

Efter 1 set av 8+8, gå vidare till B2.

B2 Lateral Box Step Down

3x8+8

Kan stå på en stol eller bänk.

Sträva efter att trycka ut knät åt sidan när du trycker dig upp från botten.

Efter 8+8, vila 60-90 sekunder innan nytt set av B1- B2. Totalt 3 set av B1-B2.

C1 Air Squat

5-10-15-20 repetitioner

Följande upplägg: 5 air squat, 5 jump squat, 10 air squat, 10 jump squat, 15 air squat och så vidare. Tanken är att göra allting i ett svep. Ingen planerad vila, det kommer bli mjölksyra, stanna till när det behövs och fortsatt sen!

C2 Jump Squat

5-10-15-20 repetitioner

D Magstyrka!

3 övningar 3 varv:

Flutter kicks x 25 sekunder

Prone flutter kicks x 25 sekunder

Pike leg lift overs x16 (8+8) (kan höja raka ben över vad som helst, ett gäng böcker exempelvis)

Vila 1 minut mellan varv