# **GRUNDSTYRKEPROGRAM**

På länken nedan finner du hur du praktiskt ska genomföra de olika övningarna. Några viktiga punkter för ditt genomförande:

* Försök utföra övningarna korrekt, se filmerna. Filma gärna dig själv och se om du behöver ändra något i ditt egna utförande.
* Utmana dig själv allt eftersom du utvecklas, med att prova den svårare varianten av övningen.
* Våga låta det vara drygt.
* Klarar du inte en övning alls? Anpassa den (googla på varianter) – du får inte hoppa över övningen!

Video för MAQ uppvärmningen finner du här: <https://youtu.be/jzOVkCucM2I>

Genomgång av varje styrkeövning samt de olika svårighetsgraderna finner du här: <https://youtu.be/0sQD5-iCL4M>

Du kan köra programmet genom att köra antalet repetitioner som anges, eller så väljer du att köra 40sek/övning med 20-30sek vila mellan, vila sedan 2min mellan varje varv och kör 3 varv (som vi gjorde på introdagen).

**Programmet:**

**Uppvärmning:**

MAQ: Olympisk rörlighet 2 x 10st. (se video)

7 armhävningar

10 ryckknäböj

**DEL 1 – cirkelstyrka helkropp**

6/ben, Enbensknäböj

10 Axelpress

15 Ryckknäböj

10 Armhävningar

8-10/ben Bulgarian SS

15 Dips på stol

8 Skinkman

16 Rygglyft jorden runt (8st åt varje håll.)

*Vila max 30sek mellan varje övning. 3 varv. Vila 2 min mellan varje varv.*

**DEL 2 – cirkelstyrka bål** (genomförs efter tre varv på del 1)

8-10/ben Enbensdrop

8-10/sida Aktiv sidoplanka

10 Situps

10 Rullningar (5/håll)

*Vila 0-10sek mellan varje övning. 3 varv. Vila 1 min mellan varje varv.*

KÖR HÅRT!!