



STYRKEPASS HALLEN/GYM



Styrkepass hallen/gym – Genomförs som cirkelträning/stationsträning. Spelar ingen roll vart man börjar.				
	Övning	Sets	Reps	Kommentar
A	Uppvärmning – Konditionsuppvärmning ca 10 minuter. Se till att pulsen höjs mot slutet.			
B	Knäböj med stång alt. goblet squats	3 varv	10	Stång: https://youtu.be/LQ2- MLEshI Goblet squats: https://youtu.be/CdR13Jjk3jA
C	Boxhopp		10	https://youtu.be/aEg5YtK-WU0
D	Marklyft med stång alt. Enbensdrake med vikt		10 10/sida	Marklyft m stång: https://youtu.be/ZEXNYmkkgn0 Draken med vikt: https://youtu.be/LpHffdGIMCE
E	Stående rodd med stång alt. rodd med band		10	Rodd med stång: https://youtu.be/lbulqmTID8U Rodd med band: https://youtu.be/qabslwbd2TQ
F	Axelpress med stång alt. Axelpress med hantlar		10	Med stång: https://youtu.be/vSSCDjSEE_0 Med hantlar: https://youtu.be/GEhclv2PcV4
G	Chins		5-10	Med band! https://youtu.be/5beATriZB-0
H	Pallof press m band		10/sida	https://youtu.be/dBarM5831Pw
I	Rotation med band		10/sida	https://youtu.be/U67sUyn5V08
J	Tunga sit ups		10	https://youtu.be/A8jbjM5QeJE

Styrkepass hallen/gym – Utförs som cirkelträning. Välj ett av passen nedanför, eller kombinera eget pass utifrån mallen.				
Kategori:	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
Explosiv övning	Boxhopp https://youtu.be/aEg5YtK-WU0	Längdhopp https://youtu.be/Roziklih-lc	Växelhopp https://youtu.be/ydhLApAQ4M	Skridskohopp https://youtu.be/ytVbpwr4adw
Ben – Knädominant	Utfallssteg https://youtu.be/cu-jEYwrTug	Knäböj https://youtu.be/c62aJKv2fqY	Bulgarian split squats https://youtu.be/Ggmt4g0ONjY	Enbensknäböj mot låda https://youtu.be/_4Gu1imdM18
Överkropp – Press	Armhävning https://youtu.be/ltl7oh8HCqE	Push press med stång https://youtu.be/rsxQWoObyM0	Press upp med viktplatta https://youtu.be/JBinKzAp1SE	Enhandspress ett ben https://youtu.be/tlj2gXgcqr8
Ben – Höftdominant	Draken https://youtu.be/l9Klo7HchlU	Sidoutfall med press https://youtu.be/AHvQ9fUIRw	Hip thrusters (alt. höftlyft) https://youtu.be/1hE7qMTwepM https://youtu.be/MqGRGD0-Eok	Marklyft med kettlebell/hantel https://youtu.be/9Dxlpk5Z0BY
Överkropp – Drag	Hängande rodd stång (alt. stångrodd) https://youtu.be/EQHXEpe8Qo https://youtu.be/lbulqmTID8U	Stående rodd band https://youtu.be/s0RTGINJ86M	Band pull apart https://youtu.be/CjDfTnQyaS0	Drag med utåtrotation med gummiband https://youtu.be/OLsn_yEVrR0
Bål	Pallof press https://youtu.be/QwOpTmYzhMM	Rotation med band https://youtu.be/RVVNk7vtA_8	Vindrutetorkaren https://youtu.be/1HJkrfECMvw	Sidoböj med gummiband https://youtu.be/48Ow38QGtKI

Passet utförs som cirkelträning. Välj ett av passen ovanför eller kombinera ett eget utifrån mallen. Det går även att kombinera två pass för att få fler övningar under samma pass. Eller köra två cirklar med olika pass och olika tidsintervaller. Under passet så delar du in deltagarna i grupper så att dom är ett antal på varje station. Se till att alla är ordentligt uppvärmda innan.

Exempel på tidsintervaller att jobba:

- 30 sec arbete / 15 sec vila
- 45 sec arbete / 15 sec vila
- 30 sec arbete / 10 sec vila
- 40 sec arbete / 20 sec vila