



STYRKEPASS – KROPPSVIKT



Styrka egen kroppsvikt

Egen kroppsvikt 1	
A	Ordentligt uppvärmning – löpning stegrande intensitet ca 5 minuter, sträck sedan ut kroppen med valfria övningar
B	AMRAP 8-10 minuter: <ul style="list-style-type: none">• 5 burpees (https://youtu.be/9RfAYsjNe5E)• 10 upphopp (https://youtu.be/EKxdeUR-VXU)• 15 jumping jacks (https://youtu.be/TsGQlaIrEDM)
C	AMRAP 8-10 minuter: <ul style="list-style-type: none">• 5 burpees (https://youtu.be/9RfAYsjNe5E)• 10 utfallshopp (5/"sida") (video: https://youtu.be/zjdG5ck9Zcg)• 15 mountain climbers (https://youtu.be/ljnDgSZDmgo)
D	AMRAP 8-10 minuter: <ul style="list-style-type: none">• 5 burpees (https://youtu.be/9RfAYsjNe5E)• 10 armhävningar (https://youtu.be/ltl7oh8HCqE)• 15 sit ups (https://youtu.be/jBAkkZSE7Zw)
Vad betyder AMRAP? AMRAP står för "As May Rounds As Possible". Det betyder att du under en viss tid ska göra så många som möjligt av ett visst antal övningar. Ställ en klocka och genomför så många varv som möjligt av dom övningarna som står.	

Egen kroppsvikt 2

A	Ordentligt uppvärmning – löpning stegrande intensitet ca 5 minuter, sträck sedan ut kroppen med valfria övningar
B	Cirkelfys: 4 varv x 30 sec arbete/10 sec vila: <ul style="list-style-type: none">• Knäböj• Upphopp• Utfall på plats höger ben (https://youtu.be/izba-xB5FWw)• Utfall på plats vänster ben• Mountain climbers (https://youtu.be/ljnDgSZDmgo)
C	"Mjölksyraträning ben/helkropp" 4 varv av detta: <ul style="list-style-type: none">• 1 min upphopp (mycket power i hoppen OCH djupa knäböj)• 1 min vila• 1 min sprint fram och tillbaks 10 meter• 1 min vila
D	"Mjölksyraträning ben/helkropp" 5 varv av detta: <ul style="list-style-type: none">• 20 sec burpees• 20 sec sprint fram och tillbaks 5 meter• 40 sec vila

Egen kroppsvikt 3

A	<p>Cirkelfys: 3 varv x 30 sec arbete/15 sec vila:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Knäböj2. Plankan3. Upphopp4. Sidoplanka vänster sida, gör på knä om du vill (https://youtu.be/FPPMPM8SMEM)5. Sidoplanka höger sida6. Burpees
B	<p>Cirkelfys: 3 varv x 30 sec arbete/10 sec vila:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Armhävningar2. Klapp (https://youtu.be/nWnkAd7dr2l)3. Superman hold (statisk rygglyft med benen upp) (https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ)4. Burpees
C	<p>Cirkelfys: 3 varv x 30 sec arbete/INGEN VILA!!!</p> <ol style="list-style-type: none">1. Plankan2. Situ ps (https://youtu.be/8Ax9H9VPdm4)3. Crunches

Egen kroppsvikt 4

A	Ordentligt uppvärmning – löpning stegrad intensitet ca 10 minuter, sträck sedan ut kroppen med valfria övningar
B	<p>Backe: Spring upp för en jobbig backe, jogg ner och gör:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 30 knäböj2. 30 upphopp3. 30 sekunder statisk knäböj4. 30 utfallssteg (15/ben)5. 30 växelhopp: https://youtu.be/e1_PySht06o6. 30 sekunder statiskt utfallssteg med vänster ben fram7. 30 sekunder statiskt utfallssteg med vänster ben fram8. 30 burpees <p>Hitta en backe som är rätt brant och som tar cirka 30-60 sekunder att springa upp för. Spring upp för backen och jogga/gå ner. Gör då övningarna under nummer 1. Spring upp för backen igen om när du är nere gör du övningarna under 2 osv... tills du är klart med alla nummer.</p>

Bålpass

Bålpass 1

Ställ en klocka på 30 sec arbete. Genomför sedan 5 till 10 varva av följande två övningar:

- Crunches (https://youtu.be/-_WADG9Vi8)
- Situps (<https://youtu.be/jBAkkZSE7Zw>)

Gör dessa två utan vila mellan intervallerna. Du kommer alltså att genomföra mellan 5-10 minuter konstant arbete för magen.

Här finns en videoförklaring av passet: <https://youtu.be/okZfYPOifNk>

Bålpass 2

Ställ en klocka på 5-10 minuter.

Stå i plank så länge du orkar. OM du sätter ner knäna så gör direkt 20 crunches. Ställ dig sedan i plank igen. Klockan rullar hela tiden.

Bålpass 3

Gör mellan 3-5 varv av följande övningar:

- 20 crunches (https://youtu.be/-_WADG9Vi8)
- 20 crunches med raka ben (<https://youtu.be/ZbfsgeG-KSU>)
- 20 flutter kicks/ben (<https://youtu.be/D9pv0aduKhE>)

Här finns en videoförklaring av passet: <https://youtu.be/sC2lwjgtb8Q>