PASS 1: Framsida- baksida lår, explosivitet och lite flås på det.

**GYMEDITION:**

**Uppvärmning i ca 15 minuter.**

* Cykling/Löpning
* Stretchning för att mjuka upp främst höftböjarn, framsida- och baksida lår.
* Benböj med bara kroppsvikt 3 set x 10 reps

**Övning 1: Benböj med stång**

2 set x 10 reps

2 set x 8 reps (höj vikten)

**Övning 2: Utfallsgång med stång alt. Hantlar/kettlebells**

3 set x 16 reps (8 på vardera ben alltså)

**Övning 3: Raka marklyft med stång.**

3 set x 12 reps

**Övning 4: Benspark i maskin (för framsida lår).**

3 set x 10 reps.

**Övning 5 & 6:**

4 varv av: 10 st Boxhopp **SUPERSET** med 12 reps kettlebellsvingar.

Superset = Du gör först övning 1 och går direkt över till övning 2, alltså ingen vila mellan övningarna. Vila ca 1-2 minuter mellan varje set

**HEMMAEDITION:**

**Uppvärmning i ca 10 minuter:**

Gärna en kortare löptur alt. Promenad.

Stretchning för att mjuka upp höjtböjarn, baksida samt framsida lår (var påhittiga).

**Övning 1 & 2:**

4 varv 18-20 reps benböj med kroppsvikt **SUPERSET** med 15 upphopp.

**Övning 3 & 4:**

4 varv 20 steg utfallsgång (10st på vardera ben) **SUPERSET** med 20st jumping lunges.

Vila 1-2 minuter, sen på´t igen!

**Övning 5 & 6:**

3 varv av 10st Bulgariska splitsquats på vardera ben (https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE ) **SUPERSET** med 10st boxhopp av något slag, var kreativa och ta något lämpligt att hoppa upp på hemma.

Pass 2 med fokus axlar, armar samt bål/mage:

**GYMEDITION:**

**Uppvärmning:**

Rörlighet med gummiband, alt ”pinne”. Få igång blodcirkulationen ordentligt.

Axelpress med lätt vikt 10r x3set.

**Övning 1 & 2:**

4 varv med 10-12reps axelpress med stång alt. Hantlar **SUPERSET** med 15 reps axelpress UTAN vikt (alltså samma rörelse men med ”bara” armarna)

**Övning 3 & 4:**

12-15 reps Lateral raises (utsida axel) med hantel **SUPERSET** med 15-20 reps av samma rörelse men utan vikt, alltså bara med armarna.

**OBS!!** Lätta vikter, det är med utsida axel vi vill jobba med och inte ”tjurnacken” som lätt blir aktiverad vid för tunga vikter.

**Övning 5:**

3 set x 10 reps stångrodd (för baksida axlar/rygg).

**Avsluta med en cirkelträning:** vi kör ALLA övningar direkt efter varandra, ingen vila mellan övningarna. När vi gjort alla övningar vilar vi MAX 1 minut innan vi kliver på´t igen

**4 varv:**

12 reps Fjärilen (<https://www.youtube.com/watch?v=chW57AohVxQ>)

16 reps russian twist.

12 reps arnoldpressar (<https://www.youtube.com/watch?v=zvId5KzQGwk>)

15 reps situps på pilatesboll.

**HEMMAEDITION:**

**Uppvärmning 10 min:**

Var kreativ! Ta en löptur/promenad, snurra armar, använd gärna en kvast eller kratta för att få igång rörligheten och blodcirkulationen.

**Övning 1:**

3 set x 10 reps Pike pushups (<https://www.youtube.com/watch?v=sposDXWEB0A>)

**Övning 2:**

4 set x 20 reps Väggängel (<https://www.youtube.com/watch?v=M_ooIhKYs7c>)

**AMRAP 10 minuter:**

Ca 10 meter Crabwalk (<https://www.youtube.com/watch?v=I-3r4cl4ahA>)

15 reps fjäril-situps (<https://www.youtube.com/watch?v=5VbyA9P2eLc>)

Ca 10 meter Bearcrawl (<https://www.youtube.com/watch?v=Wgt1vdZ_YYk>)

30 sekunder plankan.

**AMRAP = As Many Reps As Possible (UTAN vila)**

Under 10 min gör man de 4 övningar som står här ovanför så många gånger man hinner.

Ställ klocka på 10 min. Börja med 10 meter crabwalk, gör 15 reps fjäril-situps, sen 10 meter bearcrawl och sist 30 sekunder plankan. När ni är klar med plankan börjar ni DIREKT med 10 meter crabwalk, sen 15 reps fjäril-situps, 10 meter bearcrawl och 30 sekunder plankan.

Så håller ni på tills era 10 min är slut.

Kom ihåg! INGEN vila mellan övningarna.

**SUPERSET**

Betyder att man gör två övningar direkt efter varandra utan vila emellan och det blir 1 set.

T.ex. 20 benböj och DIREKT efter 15 upphopp SEN vilar man – då har man gjort 1 set. Står det att man ska göra 4 set betyder det att man ska göra 20 benböj + 15 upphopp, sen vila, 4 gånger.

Kom ihåg! Gör BÅDA övningarna direkt efter varandra, SEN vila.