

<b>Uppvärmningspass</b>	<b>2</b>
Uppvärmning Nonstop (Uppvärmning 1)	2
Miniuppvärmning (Uppvärmning 2)	2
Jogg + Dynamisk stretch (Uppvärmning 3)	2
Dynamisk stretch	3
<b>Medicinboll</b>	<b>4</b>
Pass 1	4
Pass 2	4
Pass 3	4
<b>Trappa/Läktare</b>	<b>5</b>
<b>Löpteknik</b>	<b>5</b>
<b>Benstyrka</b>	<b>6</b>
<b>Höftstyrka</b>	<b>9</b>
Pass 1	9
Pass 2	10
<b>Rörlighet</b>	<b>13</b>
<b>Motståndsband</b>	<b>14</b>
<b>Magstyrka</b>	<b>16</b>
<b>Arm- och axelstyrka</b>	<b>19</b>
<b>Hopp</b>	<b>21</b>
<b>Gym</b>	<b>22</b>

## Uppvärmningspass

### Uppvärmning Nonstop (Uppvärmning 1)

1. Joggning 400 meter
2. Armcirkel med en arm i taget under joggning 50 meter
3. Baklänges jogg 50 meter
4. Händerna till motsatta foten då och då under joggning 50 meter
5. Korta serier av knälyft under joggning 50 meter
6. Dubbel armsvängning framåt under gång 50 meter
7. Joggning 50 meter
8. Dubbel armsvängning bakåt under gång 50 meter
9. Baklänges jogg 50 meter
10. Inslag av knälyft framåt och åt sidan under joggning 50 meter
11. Serier av hälkickar med armcirkel under joggning 50 meter
12. Hoppsa med motvridning av knä och armar 50 meter
13. Tävlingsgång 50 meter
14. Olika typer av jämfota vrsthopp 50 meter (rotera)
15. Galoppsteg i serier 2 x 50 meter
16. Jogg 2 x 50 meter

### Miniuppvärmning (Uppvärmning 2)

2x30 meter hopsasteg

2x30 meter korsstegslöpning (framför-bakom)

2x30 meter can-can (2 A-skip – 2 B-skip - 2 A-skip – 2 B-skip)

2x30 meter höga knän

**OBS!** Jogga tillbaka mellan varje

### Jogg + Dynamisk stretch (Uppvärmning 3)

10 minuter jogg på valfri plats (runt banan eller utanför)

5 minuter dynamisk stretch, välj från övningarna på nästa sida. Stretchen görs gåendes ungefär 2x15m, långsamma rörelser.

## Dynamisk stretch

### 1. Sätet och baksida lår



Gunga, fötter utåt/inåt växelvis.

### 2. Baksida lår, insida - utsida



Dra knät mot bröstet, släpp.

### 3. Framsida lår



Ta tag i knä och häla.

### 4. Sätet muskler



Håll foten, häla mot rumpa.

### 5. Bak-/framsida lår



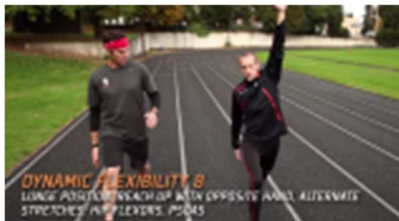
Gå i sidled, gunga fram och tillbaka.

### 6. Ljumskar



Kombinera övning 3 och 4.

### 7. Baksida lår



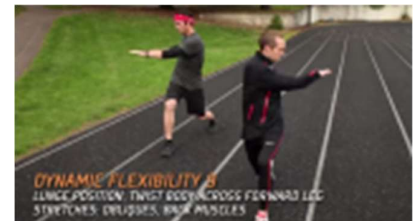
Utfallssteg, motsatt hand lyfts.

### 8. Höftböjare



Korsa benen och gunga mot tårna.

### 9. Buk och rygg



Utfallssteg, rotera överkropp

### 10. Bröst och överkropp



Högt knä, rotera armarna.

### 11. Bål



Utfallssteg, nudda marken med motsatt hand.

## Medicinboll

### Pass 1



20x uppåt



20x bakåt



20x situps (10x hög och 10x låg)

### Pass 2



20x magkast



20x sittande sidokast (10 per sida)



20x kick



20x baksida

### Pass 3



40x väggkast



20x stöt till utfallssteg



20x nedåtkast tvåhand



20x nedåtkast enhand (10v+10h)



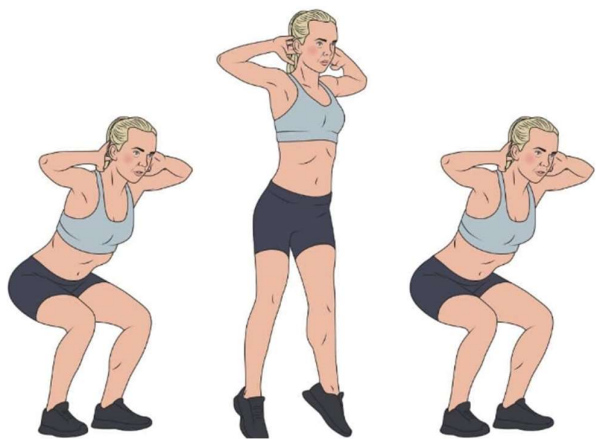
## Benstyrka

### Squats med hopp

3 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Stå med fötterna lite bredare än höftbrett isär. Skjut höfterna bakåt och nedåt. Du ska försöka komma ner så långt som möjligt utan att ryggen krummar, då har du gått för långt. Titta gärna i en spegel första gången för att hålla rätt form. Håll bröstet upprätt och se till att höfterna sjunker nedanför knävecket. Tryck ifrån med hälarna och hoppa upp.

**Alternativ:** Om det gör ont i knäna vid hopp kan du istället bara stå upp och gå ner igen.

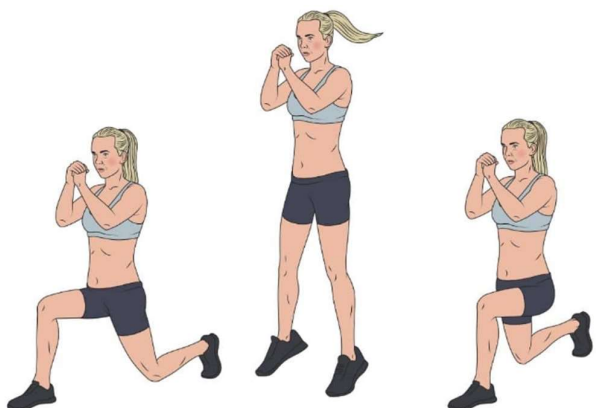


### Utfall med hopp

3 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Börja stående. Kliv bakåt med vänsterfoten till ett bakvänt utfall, håll höger fot platt mot marken och bröstet uppåt. Hoppa uppåt från den lägsta punkten av utfallet, flytta fötterna i luften och kontrollera landningen. Detta är en mer avancerad rörelse som bidrar med konditions och stabilitetsträning utöver styrketräningen.

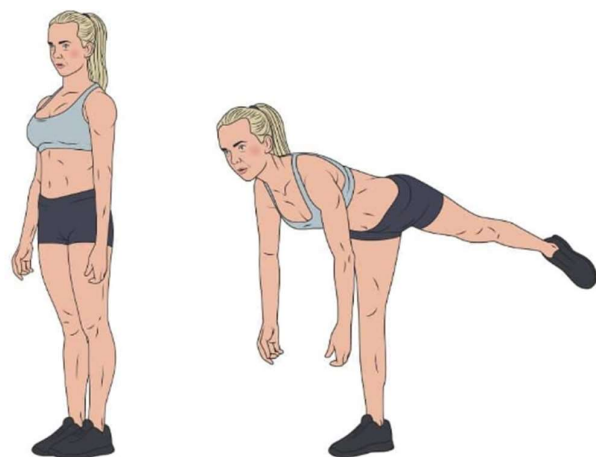
**Alternativ:** Om det gör ont i knäna vid hopp kan du istället bara stå upp och gå ner igen.



### Marklyft med ett ben

3 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Stå med vänster fot i golvet. Böj dig vid höfterna med en lätt böjning på vänster knä. Sträck armarna framåt (eller nedåt om du har svårt med balansen) och skjut höger fot bakåt. Fokusera på att hålla höfterna och axlarna i en linje. Sträck fotleden bakåt och pressa hälen mot en osynlig vägg bakom dig. Spänn rumpan och för höger ben framåt för att återgå till startpositionen.

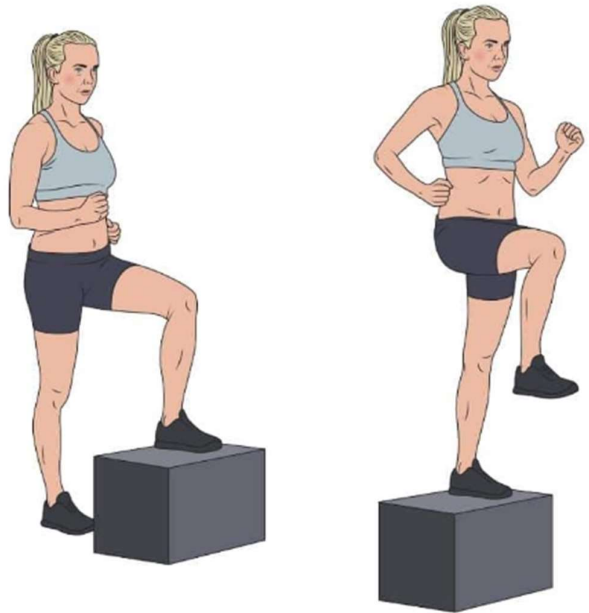


### Step-up

3 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Ta fram en bänk eller en låda att stå på, lyft höger fot och ställ den på föremålet. Håll bröstet upprätt och tryck ifrån med hälen för att kliva upp på föremålet. Se till att röra dig stabilt och kontrollerat medan du återgår till startpositionen.

Om du inte har en låda eller pall att stå på så kan du använda en trappa eller stol. Var försiktig så du inte ramlar.



### Bulgariska utfall

2 set med 12 repetitioner på varje ben

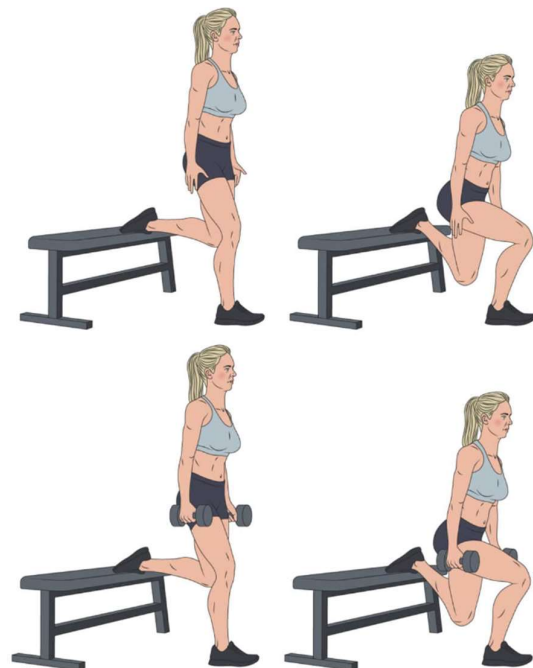
**Gör så här:** Stå cirka en halvmeter framför en gymbänk/låda. Lyft upp ditt högra ben bakom dig och placera toppen av din fot på bänken.

Dina fötter ska vara ungefär axelbrett isär, och din högra fot ska vara tillräckligt långt framför bänken så att du kan göra ett utfall – har du svårt att hålla en bekväm position, hoppa runt lite så att du hittar rätt. Det viktigaste är att ditt vänstra knä inte faller över tålinjen när du går ned i utfallet.

Koppla på din mage, rulla bak axlarna och fall framåt från midjan, börja med att sänka dig på vänster ben och böj knät.

Gå ned genom att böja på knät fram tills dess att ditt knä faller över tårna.

I bottenläge, pressa dig upp genom din vänstra fot, använd kraften från dina quads och hamstrings och återgå till stående position.



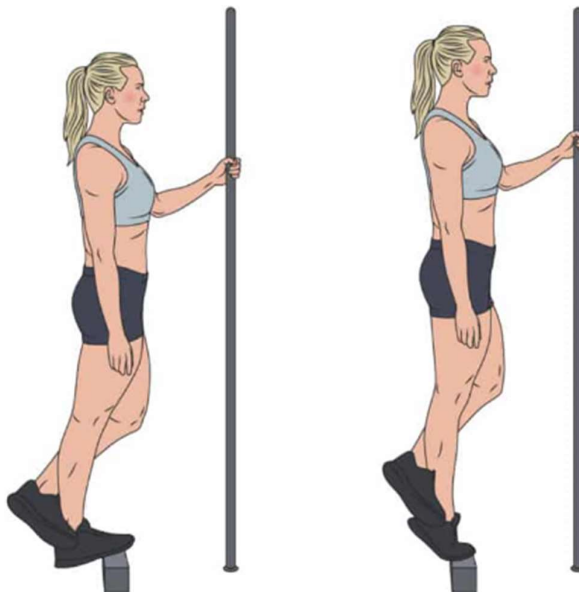
### Enbens vadpress

2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Stå på en bänk/låda eller liknande. Ställ dig med all din vikt på ena benet. Hälen skall vara över bänkens kant, "fritt" i luften.

Sänk dig ner så långt du kan utan att tappa balansen och tryck dig sedan explosivt upp igen.

För att göra det ännu lättare kan du stå på golvet och bara trycka dig upp så att du står på tå.



### Enbenståhävningar i Sumosquat

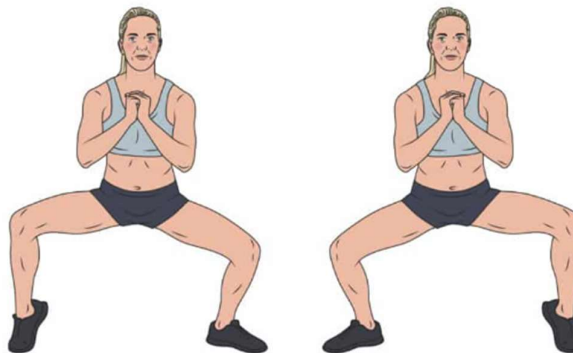
2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Stå med fötterna isär med tårna vända utåt. Samla ihop händerna framför bröstet.

Sätt dig på huk så att låren är parallella med golvet, knäna över anklarna.

Lyft din vänstra häl från golvet och börja pulsa höfterna upp och ner, för att isolerar vänster vad. Kör på i 30 sekunder, upp och ner med hälen.

Byt sedan sida och upprepa.





# Höftstyrka

## Pass 1



Sittande raka benlyft



Bäckenlyft med knädrive



Sittande höftrotation



Liggande raka benlyft

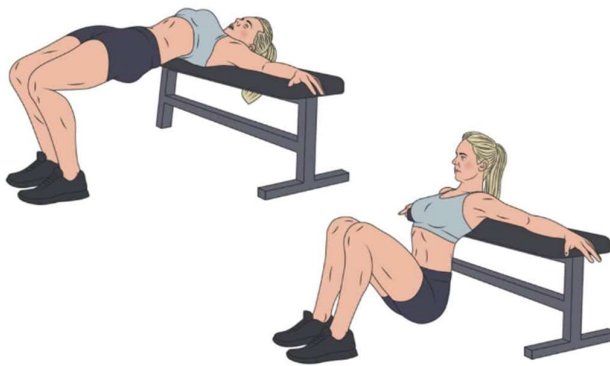
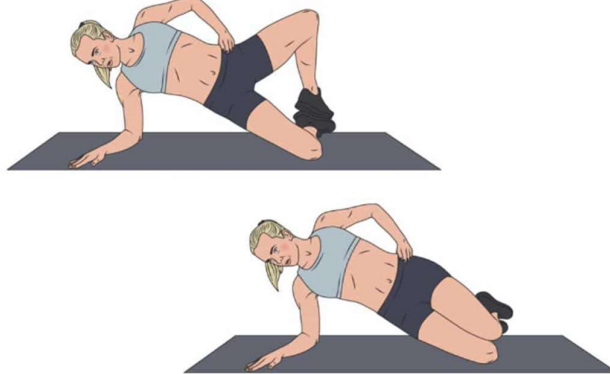
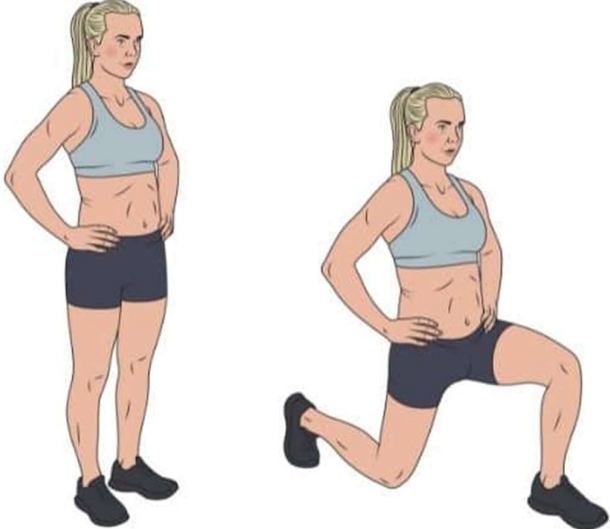


Bäckenlyft med fot på knä



Sittande höftrotation med lyft av underben

## Pass 2

<p><b>Hip thrust</b> 3 set med 12 repetitioner</p> <p><b>Gör så här:</b> Sitt framför en låda eller en bänk med böjda knän och fötterna platt på golvet, axelbrett isär. Spänn din mage och pressa dina sätesmuskler uppåt så att dina knän hamnar i en 90 graders vinkel när höften lyfter från marken. Din övre rygg ska ligga platt på bänken. Pausa längst upp och sänk sedan långsamt tillbaka.</p> <p>När du känner att du klarar höftlyft utan vikt är det dags att köra med vikt (medicinboll/kettlebell/skivstång/vikt) på höftbenet.</p>	
<p><b>Side clams</b> 2 set med 15 repetitioner på varje ben</p> <p><b>Gör så här:</b> Ligg på sidan med böjda knän. Lyft sedan upp ditt knä mot taket medan du håller hämlarna i kontakt med varandra. Gå tillbaka till startposition och upprepa.</p> <p>Övningen aktiverar din gluteus medius-muskeln och höftmusklerna.</p>	
<p><b>Omvända utfall</b> 2 set med 15 repetitioner på varje ben</p> <p><b>Gör så här:</b> Börja med fötterna ihop och ta ett steg bakåt med valfri fot. Försök sätta foten så långt bakom kroppen som du kan.</p> <p>Böj sedan på knäna som om du skulle huka dig. Ditt bakre knä ska inte röra golvet och det främre knät skall inte gå över dina tår.</p> <p>Denna rörelse kräver balans och rörlighet, så se till att göra den långsamt.</p>	

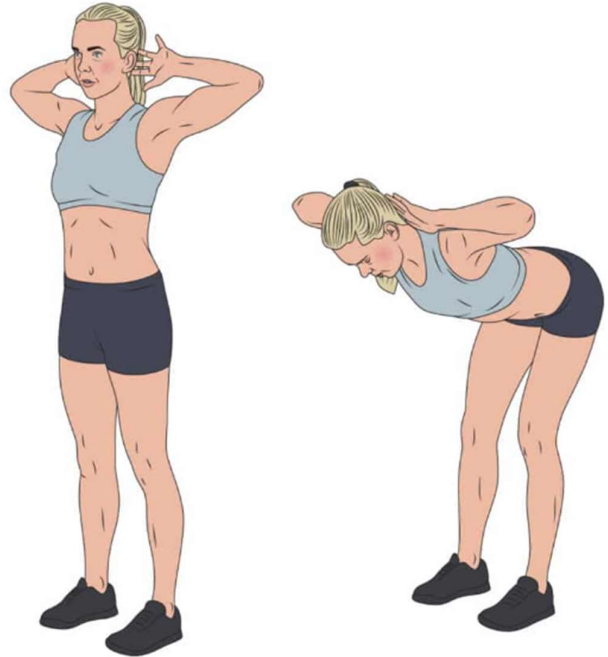
### Good mornings

3 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Stå med fötterna höftbrett isär och placera händerna bakom huvudet med armbågarna vidöppna.

Håll knäna lätt böjda, sväng framåt i höfterna tills bröstkorgen är nästan parallellt med golvet. Pressa höfterna bakåt samtidigt som du håller ryggraden neutral och spänner magmusklerna.

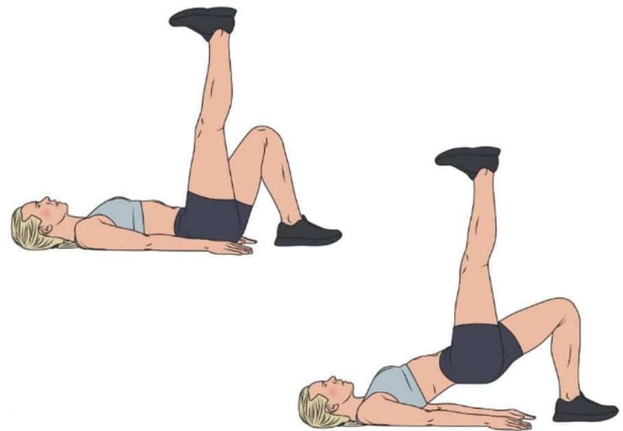
Spänn dina hamstring och glutes för att skjuta dina höfter framåt och resa dig upp och återgå till startpositionen.



### Single leg glute bridge

2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Ligg på rygg med armarna utåt sidorna, handflatorna nedåt. Böj dina knän tills dina fötter är platt på golvet, ungefär höftbrett isär. Håll låren i linje, rätta ut ett ben så att tårna pekar uppåt. Spänn dina sätesmuskler och hamstring för att lyfta upp dina höfter jämnt från golvet. Använd dina armar för att pressa upp kroppen från marken så högt som möjligt. Sänk tillbaka kroppen till marken och återgå till startpositionen, håll benet upplyft under hela setet.



### Donkey kicks

2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Börja genom att stå på alla fyra med händerna och knäna axelbrett isär.

Håll ditt knä böjt i en 90-graders vinkel, lyft ditt högra ben upp och bakåt så högt du kan, din fot ska peka uppåt mot taket. Aktivera din core för att förhindra att ryggen svankar.

Sänk benet genom att vända rörelsen och återgå till startposition.



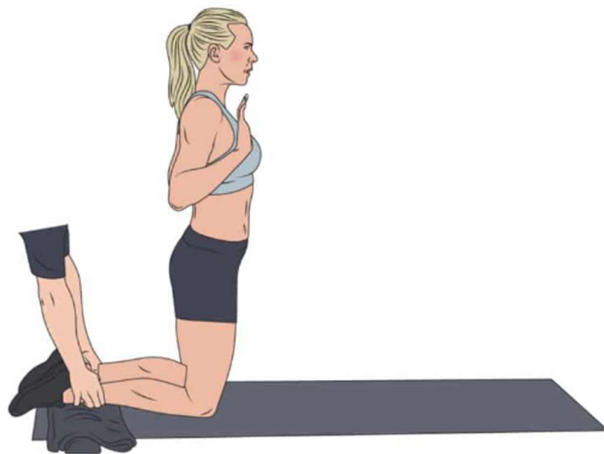
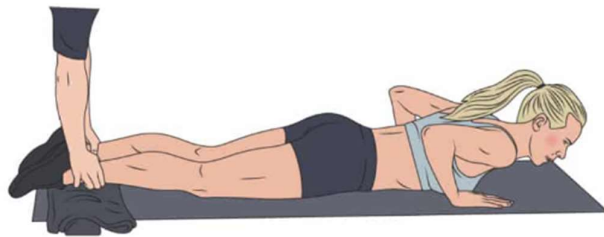
### Glute-ham raises

2 set med 10 repetitioner

**Gör så här:** Börja på dina knän med armarna i kors framför bröstet medan din partner bestämt sätter händerna på baksidan av dina anklar.

Sväng långsamt framåt vid dina knän, håll huvudet, bröstet och låren i linje. Kläm ihop dina sätesmuskler och hamstring, fortsätt gå framåt tills du känner att du håller på att falla. När du gått så långt ned att du inte klarar mer, lösgör dina armar och fånga dig själv i en armhåvningsposition på golvet.

Härifrån, pressa upp kroppen med hjälp av dina armar och koppla in dina hamstring och glutes för att dra dig tillbaka upp till startpositionen.

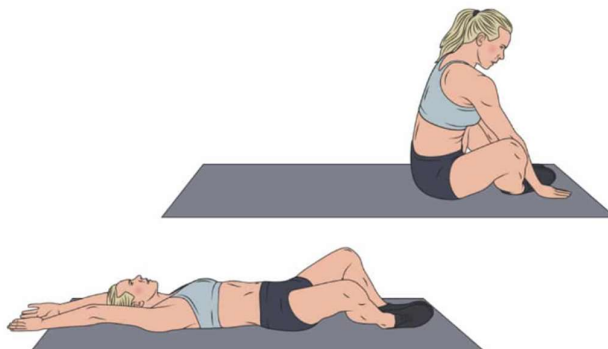


### Fjärils-situp

2 set med 10 repetitioner

**Gör så här:** Ligg uppåt med händerna bakom huvudet och armbågarna böjda åt sidorna, eller händerna i kors över bröstet; och fotsulorna ihop så att dina knän faller åt sidorna. Dra ihop din mage så att din nedre rygg försiktigt trycks mot golvet. Detta är din startposition.

Härifrån gör du en sit-up. Dra ihop din mage, andas ut när du rullar upp och gå hela vägen till en sittande position medan fötterna förblir stilla. Sänk långsamt ner kroppen tillbaka till mattan medan du andas in, rör dig med kontroll.



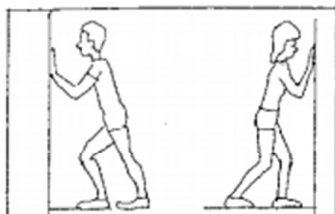
Rörlighet

# RÖRLIGHETS-PROGRAM

Töjning (stretching)

Metodiska anvisningar

Håll muskeln aktivt uttänjd i ca 10". Upplev avslappning i muskeln och tånj ut i ytterliggare ca 10".



1. Vadmuskeln.  
Rakt och böjt ben.  
3-4x10"+10".



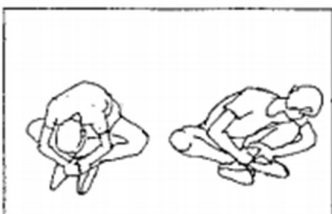
2. Lårets baksida.  
Stående 3-4x10"+10".



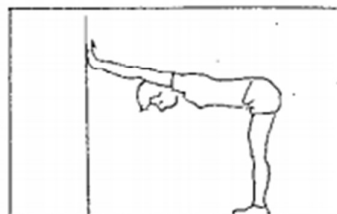
3. Höft-lårets framsida.  
3-4x10"+10".



4. Sidsträckning.  
3-4x10"+10"/sida.



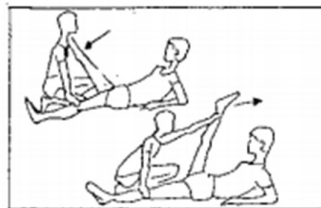
5. Rygg-säte.  
3-4x10"+10"/sida.



6. Axel-skuldra.  
3-4x10"+10".

Kontraktion - Avslappning - Töjning

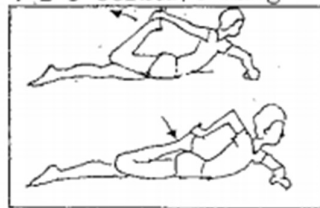
KAT-metoden. Kontraktion av muskeln under motstånd i 5", Avslappning i 5" Töjning i 10". 2-3 serier/övning



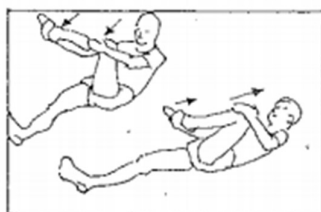
1. Lårets baksida.



2. Lårets insida.



3. Lårets framsida.



4. Sätet.



5. Ryggen.



6. Bröst-arm.

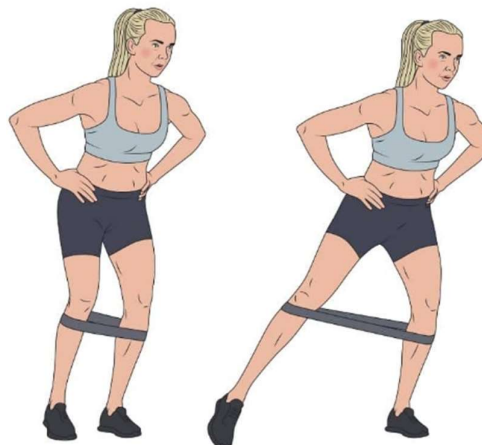
*Att. 202 på bänk*

## Motståndsband

### Step-outs

2 set med 15 repetitioner på varje ben

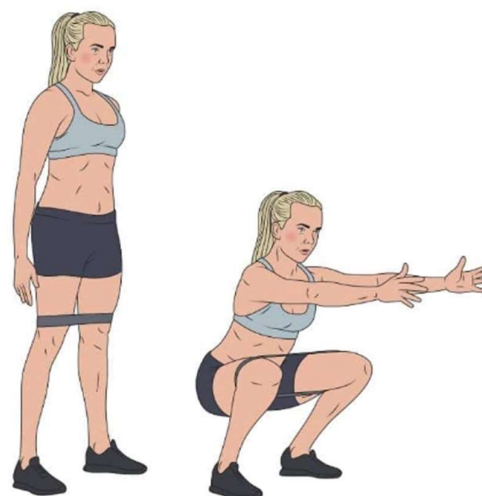
**Gör så här:** Sätt bandet precis under knäna. Skjut bak höfterna och håll bröstet upprätt. Kliv ut med höger fot och sedan in igen. Repetera på vänster sida.



### Squats

2 set med 15 repetitioner

**Gör så här:** Sätt bandet precis ovanför knäna. Stå med fötterna något bredare än höftbrett isär. Skjut höfterna bakåt och nedåt, som om du sätter dig i en stol. Håll bröstet uppåt och se till att rumpan kommer djupt ner. Tryck ifrån med hälsarna, spänn rumpan och ställ dig upp igen.

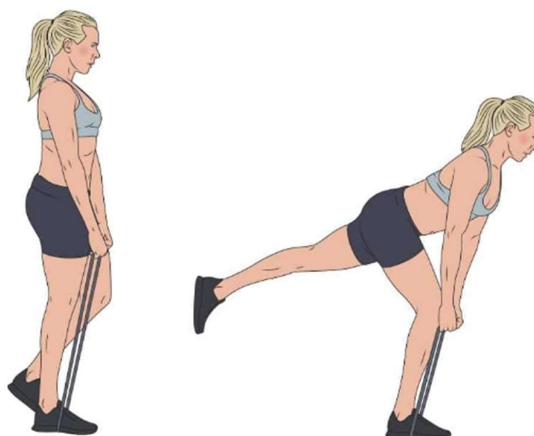


### Romanian deadlifts

2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Låt vänster fot stå platt mot marken. Håll ena änden av bandet i höger hand samtidigt som du ställer dig på andra änden med vänster fot.

Böj kroppen vid höfterna med en lätt böjning i vänster knä, och skjut samtidigt höger fot bakåt. Fokusera på att hålla höfterna och axlarna i linje med den bakre hälen. Flexa foten och tryck den mot en osynlig vägg bakom dig. Spänn rumpan och för höger ben tillbaka till startpositionen.

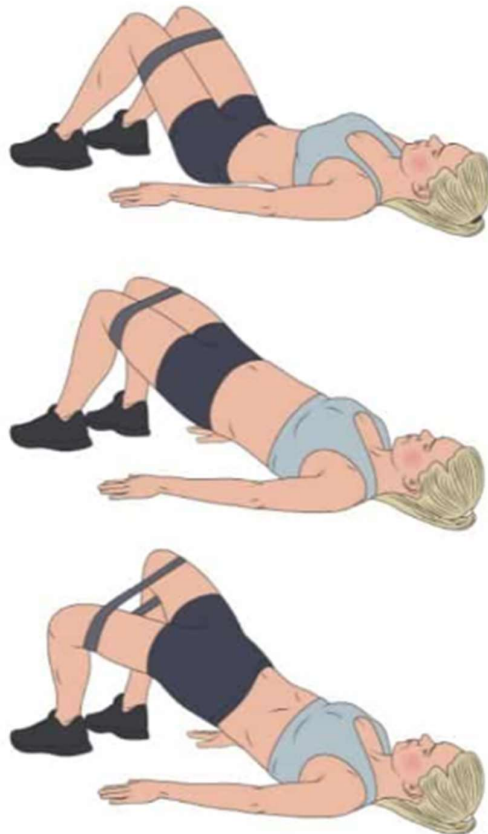


### Höftlyft

2 set med 15 repetitioner

**Gör så här:** Placera bandet ovanför knäna. Ligg på rygg med böjda knän och fötterna mot marken. Du borde kunna nå hämlarna med fingerspetsarna. Spänn magen och rumpan, tryck genom hämlarna och lyft höfterna till den punkt då axel, höft och knä är i en rak linje.

När du är i bryggans högsta punkt för du knäna från varandra kontrollerat. För knäna ihop igen och sänk sedan ryggen tillbaks till marken.

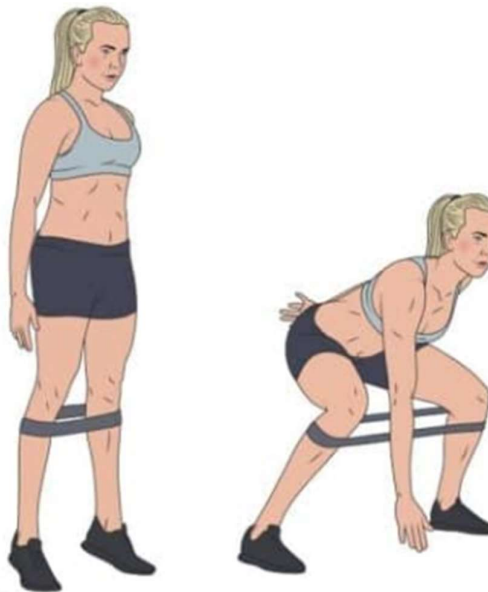


### Touchdown jacks

2 set med 15 repetitioner

**Gör så här:** Stå rakt, med bandet nedanför knäna. Skjut knäna utåt som om du skulle ha gjort ett stjärnhopp, men sjunk ner i en squat, med fötterna utanför knäna. Skjut bak höften och nudda golvet med alternerande hand.

Hoppa tillbaka och repetera övningen.



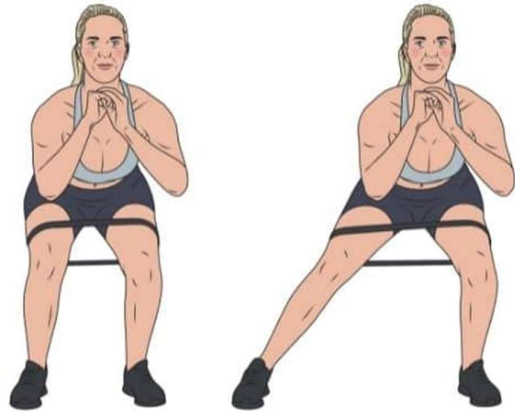
### Sidosteg

2x 2 set ca 10m

**Gör så här:** Trä bandet runt dina knän och gå in i en kvarts knäböj. Håll fötterna pekande framåt, gå i sidled ca 10m.

I omgång två, flytta ner bandet under knäna.

Vill du göra denna övning mer utmanande? Gå ned i en squat efter varje steg.

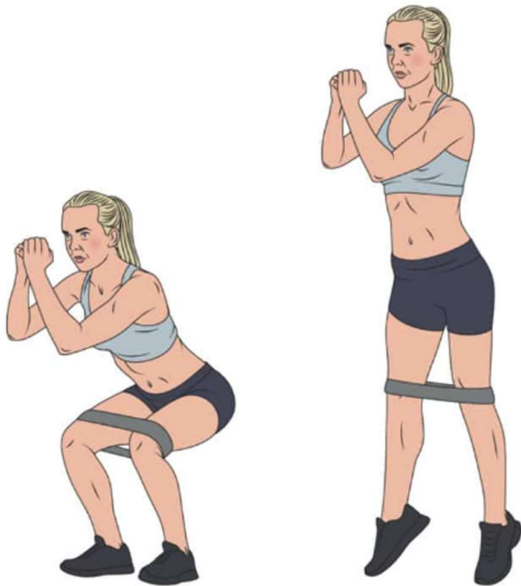


### Squat jumps

2 set med 10 repetitioner

**Gör så här:** Placera gummibandet strax över knäna. Gå ner i ett djupt knäböj (squat) och se till att jobba med gummibandets motstånd.

Gör sedan ett upphopp när du går upp i squaten och upprepa.



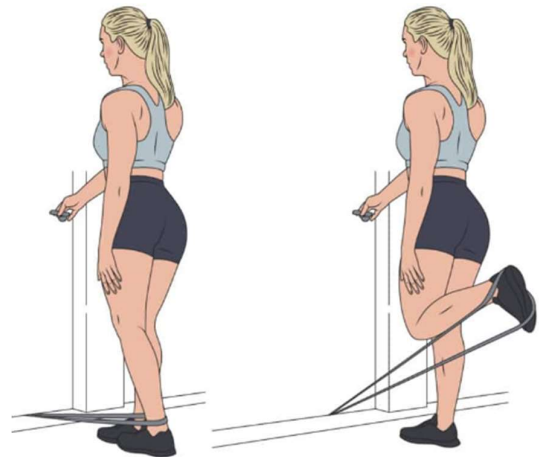
### Stående lårcurl

2 set med 15 repetitioner på varje ben

**Gör så här:** Fäst gummibandet runt något så att det sitter fast. Placera den andra änden av gummibandet runt ena vristen.

Dra hälen mot rumpan kontrollerat och sänk sedan benet igen.

Upprepa på båda sidor.





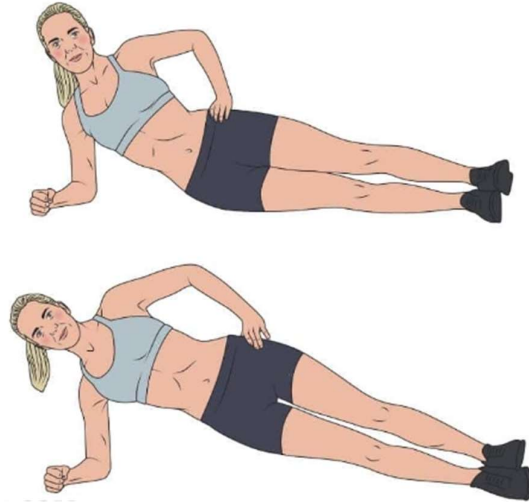
## Magstyrka

### Sidoplanka med dips

2 set med 15 repetitioner på varje sida

**Gör så här:** Börja i en sidoplanka.

Släpp höfterna mot golvet och höj tillbaka till startpositionen eller lite högre om du kan.



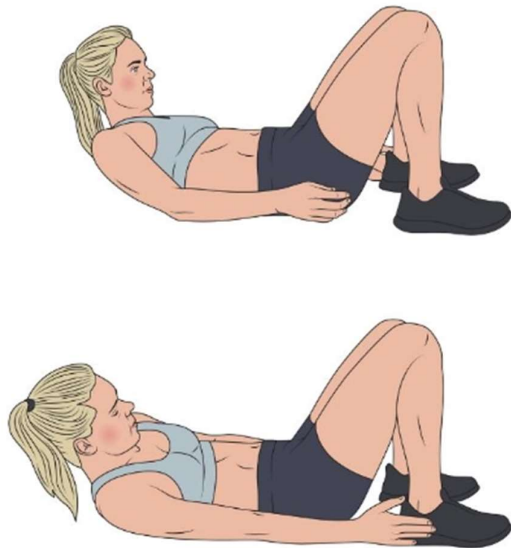
### Nudda hälarna

2 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Ligg på rygg på marken med böjda knän och fötterna platt i marken. Armarna ska vara tätt intill kroppen med handflatorna vända uppåt eller nedåt, vad än du föredrar.

Andas in och använd din mage för att lyfta huvudet och övre delen av ryggen från marken. Nå ned mot vänster fot och nudda hälen med vänster hand. Din överkropp ska inte lämna marken utan du ska bara lyfta dig själv längs med sidan så att dina sidomuskler arbetar. Återgå till mitten.

Upprepa på höger sida.



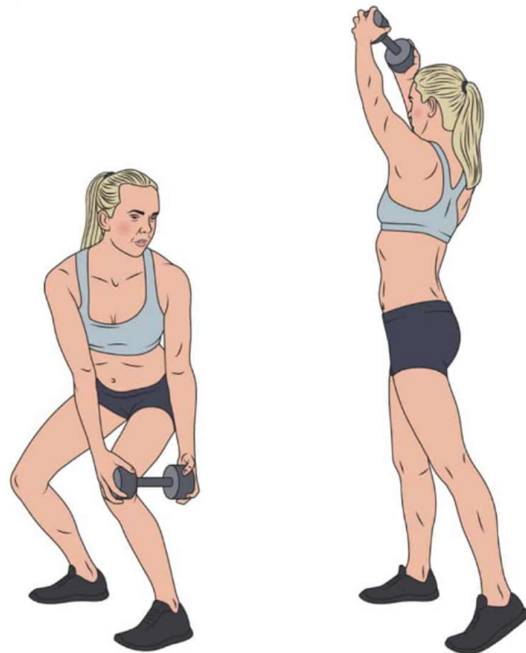
### Vedhuggaren

2 set med 12 repetitioner på varje sida

**Gör så här:** Stå med fötterna axelbrett isär, håll en vikt/medicinboll/kettlebell i båda händerna.

Håll vikten i båda ändarna med armarna utsträckta framför vänster ben, lätt böjda knän. Roter lite från din vänstra fot när du vrider din kropp och svänger vikten över kroppen uppåt och åt höger, håll armarna raka hela tiden.

Ta tillbaka vikten till startpositionen.



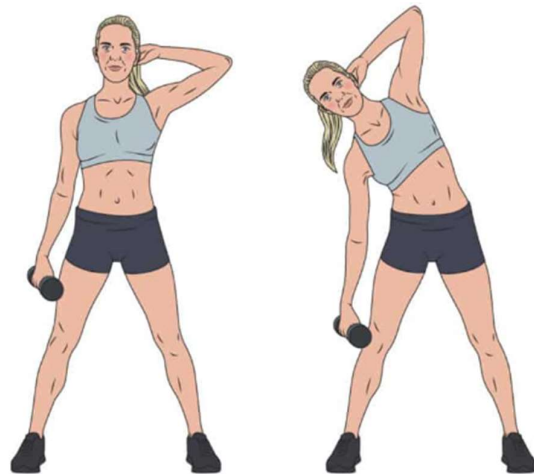
### Sidoböjningar

2 set med 12 repetitioner på varje sida

**Gör så här:** Stå med fötterna axelbrett isär, håll en vikt/hantel i ena handen.

Aktivera dina magmuskler och böj dig i midjan åt sidan mot golvet. Låt vikten vägleda dig långsamt.

Ta i med magen och för din kropp tillbaka till startpositionen.



### Russian twist med vikt

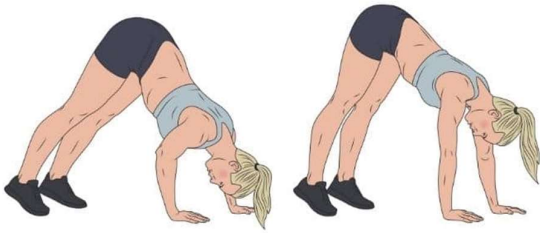
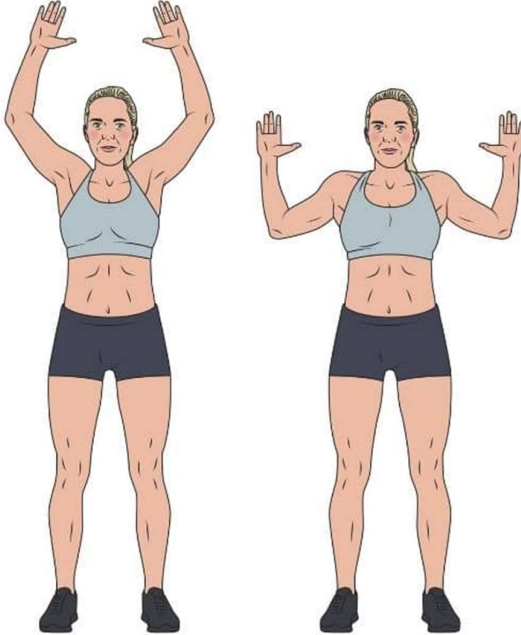
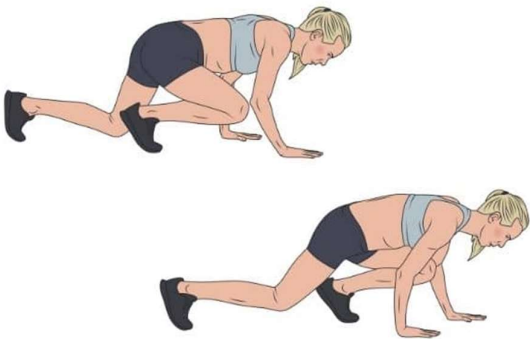
2 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Sitt ned på marken med böjda knän och fötterna cirka 10 cm ovanför golvet. Överkroppen skall vara lätt höjd från marken, magen spänd för att hålla dig uppe.

Håll vikt/medicinboll i höjd med bröstet. Koppla in din core och vrid överkroppen samt vikt mot din högra sida. Gå tillbaka till utgångsposition och gör samma rörelse mot vänster sida.



## Arm- och axelstyrka

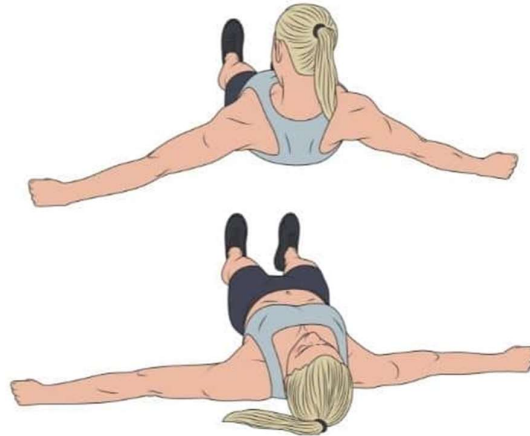
<p><b>Pike Push-Up</b> 2 set med 12 repetitioner</p> <p><b>Gör så här:</b> Stå på alla fyra med händerna axelbrett isär. Sätt i tårna, lyft upp höften högt och sträck ut benen. Hälarna kan vara i marken men behöver inte vara det.</p> <p>Böj armbågarna till 90° så att överkroppen förs mot marken. Huvudet ska vara nära marken. Pressa upp överkroppen igen tills armarna är helt utsträckta.</p>	
<p><b>Väggänglar</b> 2 set med 12 repetitioner</p> <p><b>Gör så här:</b> Stå med ryggen mot en vägg med fötterna höftbrett isär. Placera armar och axlar mot väggen i 90° med handflatorna pekande utåt från väggen.</p> <p>Tryck armarna uppåt över huvudet och fortsätt hålla de mot väggen. Sänk ner igen och upprepa.</p>	
<p><b>Bear crawls</b> 2 set med 12 repetitioner</p> <p><b>Gör så här:</b> Stå på alla fyra. Händerna ska vara under axlarna, knäna något böjda och tårna i golvet. Ta ett steg framåt med vänster fot samtidigt som du flyttar fram höger hand. Ta ett steg framåt med höger fot samtidigt som du flyttar fram vänster hand. Upprepa övningen framåt och bakåt.</p>	

### Omvänd Iron Cross

2 set med 12 repetitioner

**Gör så här:** Ligg på rygg med armarna utsträckta i sidorna. Tänk att du ska forma ett T med överkroppen. Knäna är böjda med fötterna i golvet.

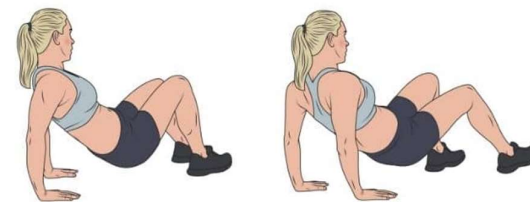
Lyft upp överkroppen genom att trycka ifrån med armarna i golvet och spänna musklerna. Håll i någon sekund och gå tillbaka ner. Upprepa.



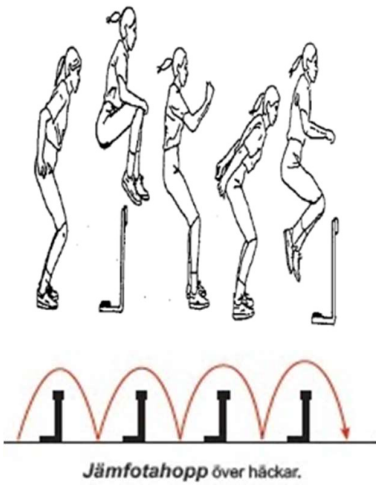
### Krabbgång

2 set á 15m

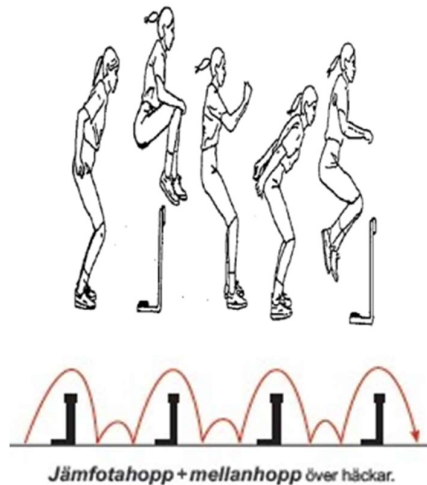
**Gör så här:** Sitt på golvet med böjda knän och fötterna i golvet. Placera händerna bakom dig med fingrarna pekande inåt mot dig. Lyft upp höften och spänn magen. Ta ett steg fram med höger fot och höger hand samtidigt. Gör samma sak med vänster sida.



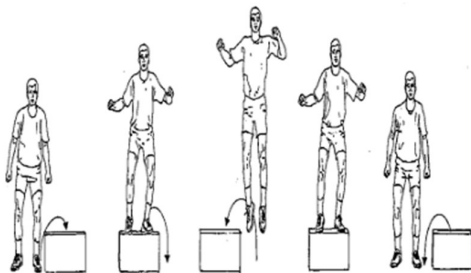
# Hopp



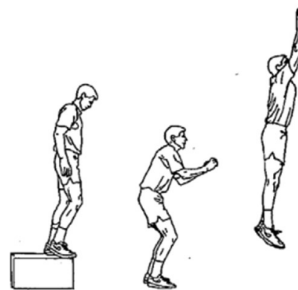
4 häckar individuellt avstånd.  
5x Jämfotahopp utan paus.



4 häckar individuellt avstånd.  
5x Jämfotahopp med mellanstuds.



5x30 sekunder sidohopp över låda.



10x drop från låda med upphopp  
10x drop från låda med stående längdhopp ut i sand

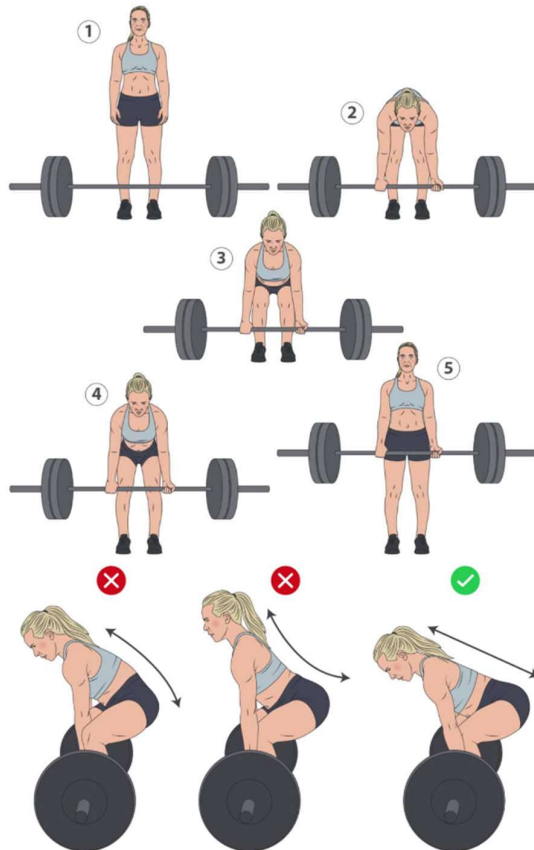
## Gym

### Marklyft

2 set med 12 repetitioner

#### Gör så här:

1. Gå fram till skivstången. Stå med hålfoten under stånden. I denna position ska smalbenen inte nudda stånden. Sätt hälar på höftbrett isär. Vinkla ut tårna ca 15 grader.
2. Fatta tag om skivstången. Böj dig framåt i en framåtfällning utan att böja på knäna. Fatta tag om skivstången med händerna axelbrett isär. Armarna ska nu vara vertikala om man ser dem framifrån.
3. Böj knäna. Kom till startpositionen genom att böja på knäna tills smalbenen nuddar skivstången. Låt inte stånden rulla i väg från positionen vid hålfoten. Om stånden flyttas så är det bäst att börja om från början.
4. Lyft bröstet. Rätta ut ryggen genom att höja bröstet. Ändra inte din position i övrigt – håll stånden ovanför hålfoten med smalbenen mot stånden och höfterna kvar i samma position.
5. Lyft. Andas in ordentligt, håll kvar andetaget, och lyft upp vikten. Håll kvar kontakten mellan ben och skivstång under själva lyftet. Höj inte på axlarna eller luta dig bakåt i det översta läget. Lås höfter och knän.

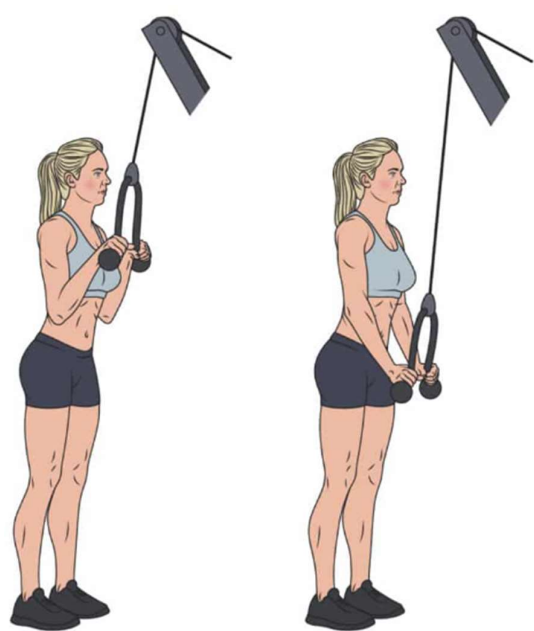


### Triceps kabelmaskin

2 set med 12 repetitioner

#### Gör så här:

1. Flytta remskivan på tornet till toppen och fäst rephandtaget.
2. Håll armbågarna låsta åt sidorna och håll i handtagen. Överarmen, från armbågarna och upp, ska inte röra sig i denna övning.
3. Spänn magen och för sedan ner händerna mot höfterna tills dina armar är helt utsträckta. För sedan långsamt tillbaka dem till utgångsläget. Återigen, ju långsammare detta görs, desto större blir effekten på dina triceps.



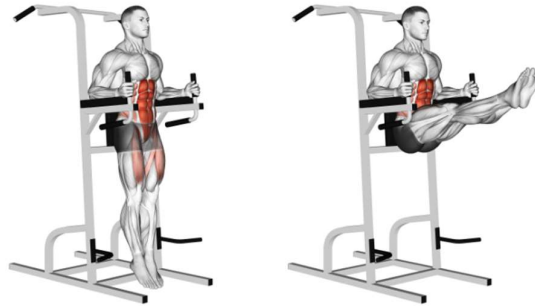
### Benlyft i maskin: Captains chair

2 set med 12 repetitioner

#### Gör så här:

1. Stå i "kaptensstolen" (som redskapet heter) och placera dina underarmar på de vadderade armstöden. Ta tag i handtagen om det finns. Kontrollera att din armposition är fast (stabila armar gör att du kan lyfta dina ben med rätt form).
2. Din rygg ska vara rak och tryckas mot dynan baktill på maskinen.
3. Andas in och spänn dina magmuskler för att förbereda dig för benlyftet.
4. Böj dina knän något och lyft upp dina ben tills dina lår är parallella med golvet.
5. Sänk dina ben i en kontrollerad rörelse, samtidigt som du andas ut, tills du är tillbaka i startpositionen.

Håll din mage spänd i hela övningen.

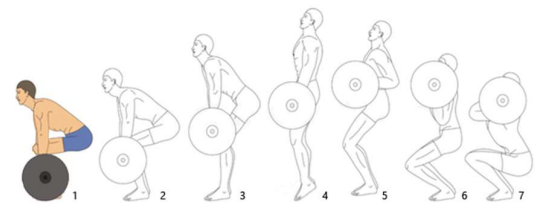


### Frivändningar

2 set med 12 repetitioner

#### Gör så här:

1. Lyfta. Stången lyfts från marken upp till ovanför knät. Lyftet är en transportsträcka för att få stången till den kommande hopp-fasen. (Figur 1-3).
2. Hoppa. Huvudfasen i tyngdlyftningsövningar och det är här man skickar upp stången med hjälp av en explosiv utsträckning av knä-, höft- och fotled, likt ett hopp. (Figur 4).
3. Kasta. Här har man sträckt ut kroppen maximalt och stången färdas uppåt av egen kraft. Fokus här är att dra i stången och kasta sig själv ner i position för att fånga stången i en djup knäböj innan den börjar falla ner igen. (Figur 5-6).
4. Fånga. Sista delen i lyftet och här fångar man upp stången för att sedan stabilisera och resa sig upp igen till slutpositionen. (Figur 7).



### Pec deck

2 set med 12 repetitioner

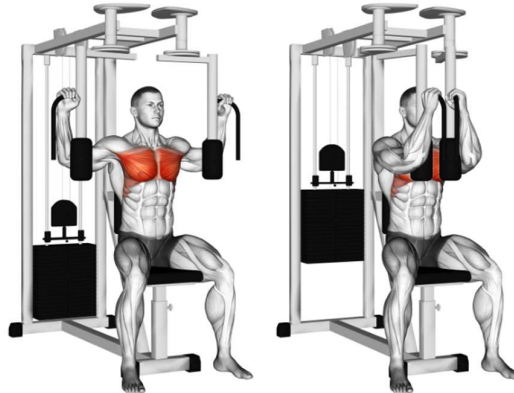
#### Gör så här:

Välj en vikt som du kan kontrollera.

Sätt dig på sittedynan och justera höjden så att det känns bekvämt och så att du har dina armar strax under axelhöjd. Sänk skuldrorna och dra bak axlarna så att bröstet hamnar något utåt.

Jobba med kontrollerade rörelser där du känner kontakten i bröstmusklerna i stort sett hela tiden.

Pausa gärna en sekund i toppläget samtidigt som du spänner bröstet så mycket du kan. Sänk därefter kontrollerat tillbaka utgångsläget.



### Squats med vikt

2 set med 12 repetitioner

#### Gör så här:

1. Ställ dig med fötterna axelbrett isär, ha gärna tårna något riktade utåt.

2. Stå upprätt och rulla bak axlarna, blicken framåt.

3. Sätt dig ner som om du ska sätta dig i en stol, fokusera på att hålla ryggen rak när du böjer knäna. Vikten ska ligga på dina hälar.

4. Utgå ifrån att hamna i en vinkel på 120 grader mellan golvet och lårbenet. När du nått ända ner återgår du till startposition genom att rätta på knäna. Pressa ihop dina glutes när du kommer tillbaka till startposition.

