|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POWERSTYRKA BEN + STABILITET** | **J18 -2007** | |  | | --- | |  | |
| **UPPVÄRMNING:** |  | AIK Statistikdatabas |
| **HOPPREP** | **1x100** |  |
| **SAXHOPP** | **2x10** |  |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **KNÄBÖJ** | **1x5** | **Tungt – ca 85 %** |
| **HOPP SKIVSTÅNG PÅ NACKEN** | **1x6** | **20 - 40 kg**  **Fullt tryck upp** |
| **HÖG HÄCK med mellanstuds** | **2 varv** | **Kort tid i backen** |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **FRIVÄNDNING FRÅN KNÄ/MARK** | **1x5** | **Tungt – ca 85 %** |
| **HOPP MED HÄNGANDE STÅNG** | **1x6** | **Lätt belastning**  **Fullt tryck upp** |
| **SAXHOPP** | **2x10** | **Hoppa så högt**  **upp du kan** |
| **BÅL- OCH STABILITETSÖVNINGAR** | | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **HÖFTLYFT ETT BEN PÅ PILATES** | **2x 8+8** | **Stanna 2 sekunder i uppeläget** |
| **MARKLYFT ETT BEN HANTEL/STÅNG/KB** | **2x 8+8** | **Kontroll** |
| **TWIST MED VIKT** | **2x 20** | **Vikt minst 10 kg**  **Högt tempo** |
| **SKIFTNINGAR** | **2x 10** | **Stora varv**  **1,25 kg** |
| **PLANKAN** | **2x 60s** | **Lyft ben och/eller arm** |