|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **POWERSTYRKA BEN** | **J18 -2008** | | |  | | --- | |  | |
| **UPPVÄRMNING:** |  | | AIK Statistikdatabas |
| **GUMMIBAND (Höft, ljumske, höftböjare)** | | |  |
| **HOPPREP** | **1x100** | |  |
| **SAXHOPP** | **2x10** | |  |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** |  | | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **KNÄBÖJ** | **1x8** | | **Tungt men kontroll** |
| **HOPP MED HÄNGANDE HANTLAR** | **1x6** | | **Fullt tryck upp** |
| **HÖG HÄCK med mellanstuds** | **2 varv** | | **Kort tid i backen** |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** |  | | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **MARKLYFT** | **1x8** | | **Tungt men kontroll** |
| **HOPP MED HÄNGANDE HANTLAR** | **1x6** | | **Lätt belastning**  **Fullt tryck upp** |
| **SAXHOPP** | **2x5+5** | | **Hoppa så högt**  **upp du kan** |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** | |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **FRIVÄNDNING FRÅN KNÄ** | | **1x8** | **Kontroll** |
| **KB-SVING** | | **1x6** | **16 - 24kg**  **Tryck fram höften!** |
| **POWER STEP UP**  **På box** | | **1x6+6** | **Fullt tryck uppåt**  **Hjälp till med armarna** |