|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fyspass ishallen**  **Måndag v. 30** | **J18/J20** | |  | | --- | |  | |
| **UPPVÄRMNING:** |  | AIK Statistikdatabas |
| **JOGGA ett varv runt Mariehus arena.** | |

**OMGÅNG 1**

|  |  |
| --- | --- |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **SAXHOPP med tryck uppåt** | **5 + 5 st** |
| **ARMHÄVNING med klapp** | **10 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **SIDOUTFALL med vikt** | **5 + 5 st** |
| **FÄLLKNIVEN** | **15 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **HÖGA KNÄN på stället** | **20 st** |
| **SKIFTNINGAR med vattenflaska** | **10 varv** |

**Vila 2 min**

**OMGÅNG 2**

|  |  |
| --- | --- |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **KNÄBÖJ med upphopp** | **8 st** |
| **PLANKAN (Lyft fot + arm – byt efter 20 s.)** | **10 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **UTFALLSSTEG BAKÅT med explosivt knälyft när du går fram** | **5 + 5 st** |
| **HÖFTLYFT ett ben på box /bänk** | **8 + 8** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **TÅHÄVNINGAR ett ben** | **10 + 10 st** |
| **SNEDA SITUPS** | **20 st** |

**Vila 2 min**

**OMGÅNG 3**

|  |  |
| --- | --- |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **SAXHOPP med tryck uppåt** | **5 + 5 st** |
| **ARMHÄVNING med klapp** | **10 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **SIDOUTFALL med vikt** | **5 + 5 st** |
| **FÄLLKNIVEN** | **15 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **HÖGA KNÄN på stället** | **20 st** |
| **SKIFTNINGAR med vattenflaska /1,25 kg** | **10 varv** |

**Vila 2 min**

**OMGÅNG 4**

|  |  |
| --- | --- |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **KNÄBÖJ med upphopp** | **8 st** |
| **PLANKAN (Lyft fot + arm – byt efter 20 s.)** | **10 st** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **UTFALLSSTEG BAKÅT med explosivt knälyft när du går fram** | **5 + 5 st** |
| **HÖFTLYFT ett ben på box /bänk** | **8 + 8** |
| **LÖPNING full fart** | **40 sek** |
| **TÅHÄVNINGAR ett ben** | **10 + 10 st** |
| **SNEDA SITUPS** | **20 st** |

**Vila 2 min**

**AVSLUTNING**

|  |
| --- |
| **JOGGA ett varv runt Mariehus arena.** |