|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POWERSTYRKA BEN** | **J20** |

|  |
| --- |
|  |

 |
| **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** |
| **FRIVÄNDNINGFRÅN KNÄ/MARK** | **1x5** | **Tungt – ca 85 %** |
| **HOPP HÄNGANDE STÅNG/ HANTLAR** | **1x6**  | **Lätt belastning****Fullt tryck upp** |
| **SAXHOPP** | **2x10** | **Hoppa så högt** **upp du kan** |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs****OBS! UPPREPA x 2** |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **MARKLYFT** | **1x5** | **Tungt – ca 85 %** |
| **HOPP HÄNGANDE STÅNG/ HANTLAR** | **1x6**  | **Lätt belastning****Fullt tryck upp** |
| **STUDSHOPP SMÅHÄCKAR** | **2 varv** | **Kort tid i backen!** |