|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POWERSTYRKA BEN** | **J20** | |  | | --- | |  | |
| **UPPVÄRMNING:** |  | AIK Statistikdatabas |
| **GUMMIBAND (Höft, ljumske, höftböjare)** | |  |
| **HOPPREP** | **1x100** |  |
| **SAXHOPP** | **2x10** |  |
|  |  |  |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2 på varje ben** |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **BULGARISKA UTFALL med skivstång** | **1x5** | **Tungt!** |
| **BULGARISKA UTFALL med hantlar** | **1x6** | **10-20 kg hantlar**  **Tryck ifrån med tårna** |
| **BULGARISKA UTFALL** | **1x6** | **Fullt tryck upp! Sträva mot högt knälyft** |
|  |  |  |
| **POWERÖVNINGAR 3-stegs**  **OBS! UPPREPA x 2** |  | **BELASTNING/TÄNK PÅ** |
| **KNÄBÖJ** | **1x5** | **Tungt!** |
| **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 MARK** | **1x5** | **Tungt!** |
| **KB-SVING** | **1x6** | **20-24kg**  **Tryck fram höften!** |
| **POWER STEP UP**  **På box** | **1x6+6** | **Fullt tryck uppåt**  **Hjälp till med armarna** |