|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GYM ÖVERKROPP**  **Torsdag v. 30** | **J18/J20** | |  | | --- | | AIK Statistikdatabas | |
| **UPPVÄRMNING** |  |  |
| **HOPPREP** | **1x100** |  |
| **HÖGA KNÄN PÅ STÄLLET** | **2x10s full fart** |  |
|  |  |  |
| **ÖVNINGAR** |  | **BELASTNING / TÄNK PÅ** |
| **ARMHÄVNING MED KLAPP** | **3x10** | **Fullt tryck** |
| **ARMHÄVNING FÖTTER PÅ PILATESBOLL / BÄNK** | **3x10** | **Kontroll** |
| **AXELPRESS HANTLAR** | **3x8** | **Endast press armar. Hjälp inte till med benen.** |
| **OMVÄNDA FLYES** | **3x8** | **Tänk på upp med armbågarna** |
| **STÅENDE eller KNÄSTÅENDE RODD**  **Stång/Hantel/KB** | **3x8** | **Tungt** |
| **BROMSANDE CHINS** | **3x5s** | **Bromsa hela vägen ned** |
| **BÅL- och STABILITETSÖVNINGAR**  **Gör två varv** | | **TÄNK PÅ!** |
| **PLANKAN MED HANTELLYFT eller Kb** | **x16** | **Fokusera på att vara stabil i kroppen. Motverka rörelser.** |
| **FÄLLKNIVEN** | **x15** | **Snabbt tempo** |
| **TWIST MED VIKT** | **x20** | **Vikt minst 10 kg**  **Högt tempo** |
| **HÖFTLYFT ETT BEN PÅ PILATES eller BOX** | **x10+10** | **Stanna 2 sekunder i uppeläget** |
| **SKIFTNINGAR** | **x10** | **Stora varv**  **1,25 kg** |
| **WOODCHOP PÅ KNÄ**  **Snett nedifrån o upp** | **x10+10** | **Viktskiva minst 10 kg**  **Fullt tryck uppåt** |