# Uppvärmning: 2låtar (ca 6minuter)

* Aktivera axlar med rotation och crawl.
* Knäböj
* Väderkvarn (rotera hela överkroppen)
* Gå ned i armhävningsposition
* Ta fram foten i armhävningsposition
* Jumping jacks
* Sprigna 8an
* Mountain climbers
* Snabba fötter
* mm

# 10st övningar 3 omgångar 40sek 15sek byte

1. Kasta medicinboll in i väggen från sidan→ ökat styrkan att kasta hårdare

1. Höft böj med skuldror på bänk. Säkerställ att inte gå högre än höft och axlar är horisontella. Ett eller två ben I backen → reducerar risken för ont i ländryggen

1. Hoppa på ett ben, fram, bak, sidan, fram, bak och tillbaka → starkare i stegisättning

1. Sidoplanka→ stärker bålen och minskar risken att få ont i höfter

1. Sidflyttning med snabba fötter; fram och bak samt rotation → stärker rotation i anfallet

1. Kasta medicinboll rakt fram→ starkare kast.

1. Snabba fötter på stegen

1. Hoppa upp på kub eller plint med ett ben→ förbättrar höjden upphopp

1. Stå på ett ben, andra 90grader, håll armarna rakt ut med vikt. Vrid inåt långsamt →stabilare vid stegisättning

1. Hoppa jämfota rakt upp med vikt → högre upphopp Vid jämfota

Andra övningar:

* Marklyft



* Kettlebell swing



* Ödlan: ståsom låg armhävning, rör dig framåt genom att flytta fram ena benet till armen

