

Övningsbank

Styrkeövningar för fältfys

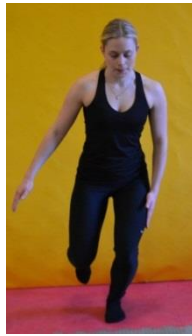
- **Övningarna kan genomföras med eller utan utrustning.**

(Variera mellan buren utrustning, utrustning på raka armar ovanför huvudet, i famnen etc.)

Knäböj



Knäböj på ett ben



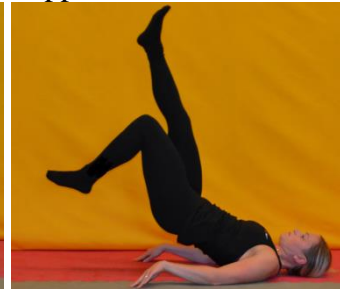
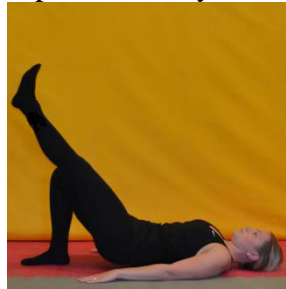
Utfall



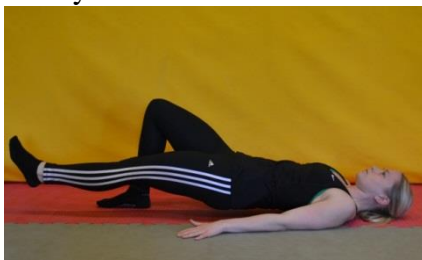
Höftlyft



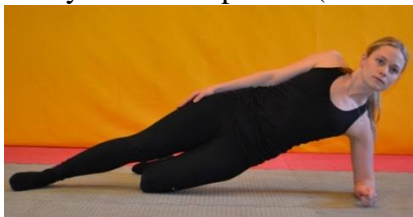
Explosiva höftlyft med hopp



Höftlyft med ett ben



Benlyft från sidoplanka (knäet i marken)



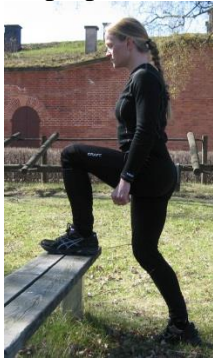
Benlyft från sidoplanka (progression från ovan)



Huset armhävningar



Step up



Step down



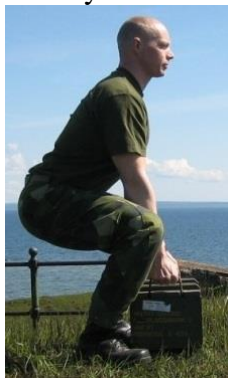
Tåhävningar, på två eller ett ben



Drag till hakan



Marklyft



Axelpress



Armhävningar



Armhävning med en arm



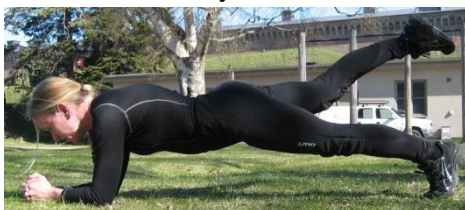
Armhävning med benindrag



Planka



Planka med benlyft



Planka med diagonalt lyft



Spindeln



Spindeln med benlyft



Rygglyft



Statiskt rygglyft med utåtroterade tummar



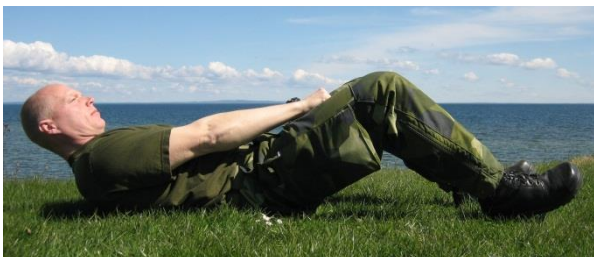
Sidoböjningar, (utrustning mellan knän/fötter)



Draken



Crunch



Pik stående



Fällkniv grupperad



Fällkniv med raka ben (pikerad)



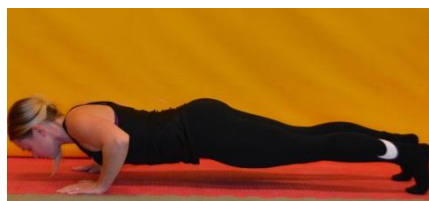
Grodhopp



Stjärnan



Armhävning + Stjärnan



Explosiva utfallsteg med knäppdrag

