

# Åtgärdsprogram 1

## ULTIMATE PERFORMANCE

### Funktionell Rörlighet & Stabilitet

	Set	Rep	
1 Aktiv sidböjning med pinne	1 x 20	reps (10 åt varje sida)	
2 Stående rotationer med pinne	1 x 20	reps (10 åt varje sida)	
3 Komplex rörlighet	1 x 10	reps	
4 Utfallssteg (pinne bakom ryggen)	1 x 10	reps/ben	
5 Hamstrings (pinne mellan)	1 x 10	reps/ben	
6 Box Position	6 x 10 sek		Progressionsplan

#### Nedvarvning, Coreövningar

7 Sit-up med pinne	3 x 15	reps	
8 Plankan			
8a Armbåge & tår			
b. Benlyft vänster	c. Benlyft höger		
d. Armlyft vänster	e. Armlyft höger		
f. Diagonal vänster	g. Diagonal höger		
9a Sidoläge vänster	b. Sidoläger höger		
c. 1/2 Stjärnlyft vänster	d. 1/2 Stjärnlyft höger		

#### Progressionsplan:

6 x 10 sek  
3 x 20 sek  
2 x 30 sek  
2 x 45 sek  
1 x 60 sek

**Tidsintervall för STYRKA är 10 sek Arbete / 20 sek VILA**

Progression; när man klarat alla moment utan problem i 10 sekunder, gå vidare enligt progressionsplan, till 20 sekunder, 30 sekunder, 45 sekunder, upp till slutmålet som är 60 sekunder. MEN det VIKTIGA är ALLTID att tekniken är den rätta, tekniken går före tiden!!

**Kom ihåg att utföra  
övningarna med rätt teknik!!!**

