**Sunnanå F10**

Styrkepass 1 – på gymmet:

A: 10–15 minuter valfri konditionsmaskin se till att bli genomvarma

B: Tre varv av cirkel med två stationer- ca 40-60 sekunders arbete, ca 30 sek rotera

1 min hopprep AsManyRepsAsPossible (AMRAP)

8+8 utfall bakåt med lätt rotation av överkroppen utanför främre knäet

10 knäböj med viktplatta, 2.5-5 kilos framskjuten framför kroppen på vägen ned

C: Tre varv av cirkel med fyra övningar:

8 reps marklyft medganska tung sandboll, lyft upp till höften, stå rakt upp och släpp bollen

3+3 reps av vandrande armhävningar över 15 kilos viktplatta

8+8 utfall gåendes framåt med viktplatta ovanför huvudet

6-8 reps Pullups i räcke med lagom gummiband (går att göra latsdrag i maskin med)

Styrka pass 2

A: 10–15 minuter valfri konditionsmaskin se till att bli genomvarma

B: Tre varv av cirkel med två stationer- ca 40-60 sekunders arbete, ca 30 sek rotera

1 min hopprep AsManyRepsAsPossible (AMRAP)

10 bollkast över axeln med ca 15-20 kilos boll

10+10 utfallshopp med armdrag (fötterna byter plats mellan varje hopp)

C: Tre varv av cirkel med fyra övningar:

10 bollknäböj med 1 sek paus i botten, bollvikt 15-20 kilo

8+8 stående alternerande axelpressar med 7-10 kilos hantlar

8+8 split squats med en fot bak på bänken, långsamt tempo ned och bestämt upp

8+8 gorillarodd med kettlebells ca 8-12 kilo

Bonuspass löpning för de som vill träna mera:

Löpning på gym, pass 1, på löpnad med 1 % lutning

A: Tre varv av:
300 meter löpning

10+10 stående med armarna uppåt och tummarna bakåt knälyft

B: 8 \* [1 min löpning @ 1 % lutning på bandet och ca 80 % effort, gångvila 1 min]

C: Två varv av:
10+10 liggande fotcirklar

10+10 sidoliggande benlyft åt sidan (alternativt sidostegande med gummiband runt fotlederna)

Löpning pass 2:

A: Tre varv av:
400 meter löpning

10+10 stående med armarna uppåt och tummarna bakåt knälyft

B: 10 \* [30 sek löpning @ 1 % lutning på bandet och ca 85 % effort, gångvila 1 min]

C: Två varv av:
10+10 liggande fotcirklar

10+10 sidoliggande benlyft åt sidan (alternativt sidostegande med gummiband runt fotlederna)

10+10 wall drills