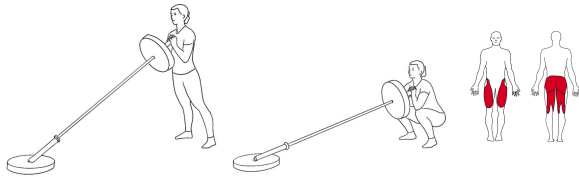


1. Marklyft

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstängen ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stängen med "reversed grip" med den ena handen.

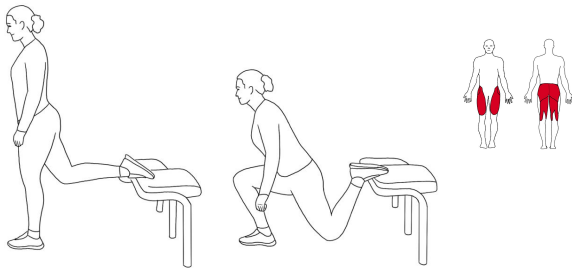
Vikt: kg, Set: 4 , Repetitioner: 8



2. Landmine - knäböj

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Se till att skivstängen är ordentligt fastsatt i en landmine eller ett hörn. Håll stängen mot bröstet med båda händer. Sänk dig ned i en knäböj. Pressa dig därefter upp igen till stående. Håll en god hållning genom hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.

Vikt: kg, Set: 4 , Repetitioner: 8

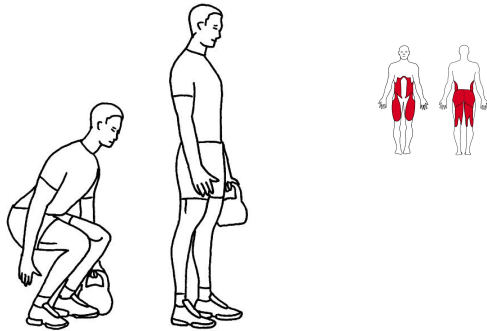


3. Bulgarisk split squat

Stå på ett ben med knä och tår pekandes rakt fram. Stå ca en meter framför en förhöjning (bänk eller liknande) och placera motsatt ben på förhöjningen. Sänk dig ned mot marken genom att böja det främre benets höft och knä. Res dig därefter upp igen genom att sträcka på benet. Var noga med att hålla knä över tå under hela övningen.

Set: 3 , Repetitioner: 6/6

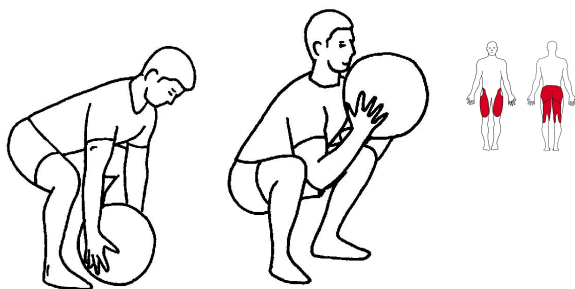




4. Marklyft m/kettlebell

Starta i grundställningen med en kettlebell i farmer position. Puta ut med baken och håll bröstet högt. Sänk baken medan kettlebellerna går rakt ner mot fötterna. När man nått önskad slutposition reser man sig upp längs samma bana.

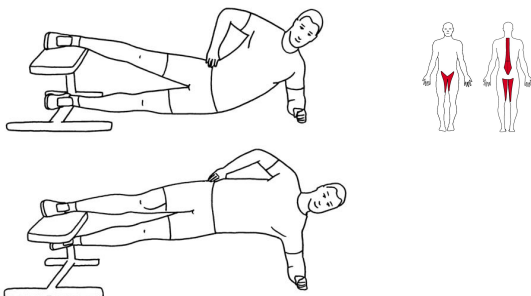
Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 6/6**



5. Frivändning m/medicinboll

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna. Placera medicinbollen mellan fötterna och håll bollen med båda händer. I startpositionen hålls ryggen rak och axlarna placeras över bollen. Rörelsen startar genom att sträcka höfterna uppåt så att bollen lyfts som ett marklyft från golvet. När bollen når upp till höfterna fortsätts rörelsen med en snabb utsträckning av höften och ett ryck i axlarna. Denna rörelsen skapar fart i bollen så att du snabbt kan sätta dig ned under bollen och fånga den i en djup knäböj. Sträck dig upp till stående position med bollen framför kroppen, innan du vänder den ned till golvet igen.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 6**

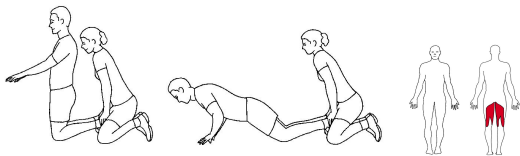


6. Modifierad Copenhagen Adduction - på bänk

Lägg dig på sidan med underarmen i golvet och den översta foten placerad på en bänk eller liknande. Den nedersta foten ligger i golvet. Lyft dig upp i plankan och för samtidigt det nedersta benet upp mot benet på bänken. Sänk ner höften och resten av benet långsamt ner till utgångsposition.

Set: 3 , Repetitioner: 6/6

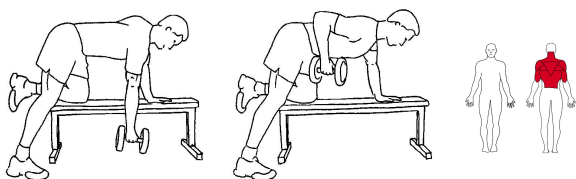




7. Nordic hamstrings

Stå på knä upprest. Låt en träningskamrat hålla omkring anklarna. Sänk överkroppen framåt medan du spänner lår-, höft- och ryggmuskulaturen, håll ryggen och höften rak. Bromsa rörelsen ned mot golvet så nära golvet som du klarar av. När du inte klarar att bromsa mer tar du stöd av händerna och kommer upp i startposition igen.

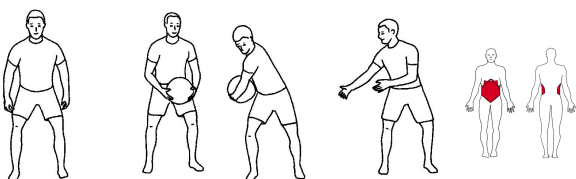
Set: 3 , Repetitioner: 6



8. Hantelrodd m/knä och armstöd på bänk

Stå med ena knät och ena armen på en bänk. Håll en hantel i den fria handen och låt armen hänga tungt. Dra upp axeln och lyft armbågen bakåt och uppåt, tills hanteln är i nivå med magen. Håll ryggen rak. Sänk långsamt tillbaka.

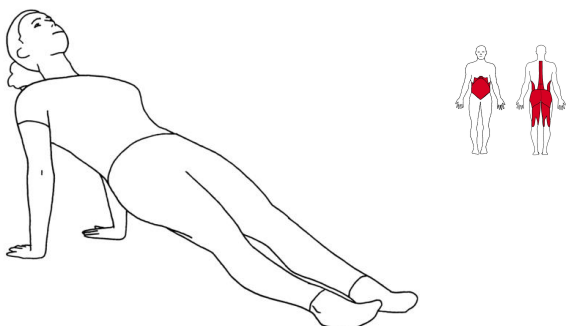
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 6/6



9. Rotation kast till partner

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen vid sidan av kroppen. Stå med lätt böjda knän och rak rygg. Kasta bollen med hjälp av en rotation till partnern som står vid sidan och tar emot bollen och kastar den tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10/10



10. Omvänd planka

Börja sittande på golvet. Placera händerna bakom dig i skulderbrett avstånd. Lyft upp höften och håll benen raka. Håll positionen.

Set: 3 , Repetitioner: 10/10

