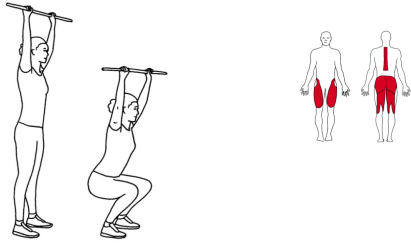


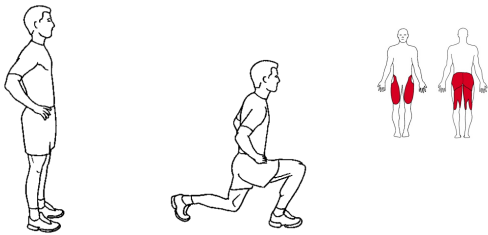
Genomför antingen passen enligt de rekommenderade reps/set antalet eller gör det till ett cirkelpass med 20s/övning och 10s vila mellan övningarna. Efter varje varv vilar du 1min, genomför 3-5 varv.



### 1. Overhead squat m/pinne

Håll en pinne över huvudet med utsträckta armar. Sänk dig ner i en knäböj medan du eftersträvar att hålla upp pinnen mot taket rakt ovanför huvudet. Res dig åter upp igen.

**Repetitioner: 12 , Set: 3**



### 2. Statiskt utfallssteg

Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Stå kvar i denna position med stolt hållning.

20s/ben x3 set.

**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**

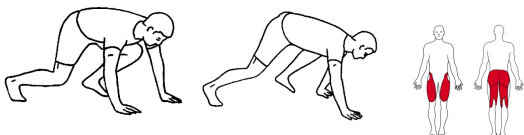


### 3. Pushups på knä eller tå

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär och armbågarna riktade ner mot fötterna. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

Du kan även göra övningen på tå.

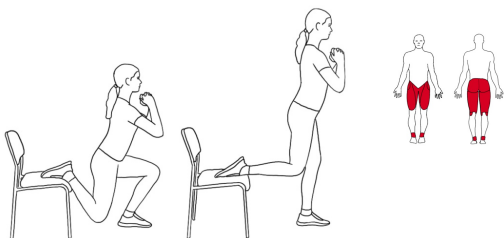
**Repetitioner: 8 , Set: 3**



### 4. Björnkryp framåt

Start i armhävningsposition. Övningen startar genom att gå framåt med höger fot och vänster arm samtidigt. Fortsätt på samma sätt framåt samtidigt som du spänner bålen och försök att hålla rumpan och axlarna i samma nivå.

**Distans: 8 Meter, Set: 3**

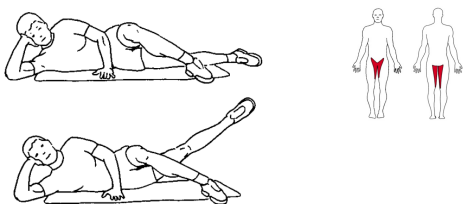


### 5. Bulgarian split squat från stol

Stå på ett ben. Placera det bakre benet på stolen bakom dig. Sänk dig kontrollerat ned så långt du kan. Pressa dig upp igen med tyngden på ditt främre ben. Pressa ifrån genom mitten av foten på det främre benet. Försök att hålla ryggen stabil och främre knät i linje med främre foten.

8 reps/ben

**Repetitioner: 8 , Set: 3**



### 6. Sidliggande benlyft undre ben

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lägg det övre benet framför det undre. Lyft det undre benet mot taket. Upprepa övningen och byt ben.

8 reps/ben.

**Repetitioner: 8 , Set: 3**

