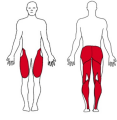
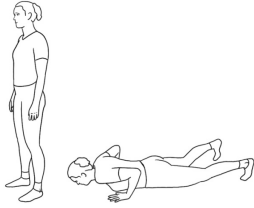


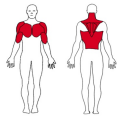
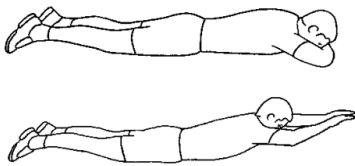
Genomför antingen passen enligt de rekommenderade reps/set antalet eller gör det till ett cirkelpass med 20s/övning och 10s vila mellan övningarna. Efter varje varv vilar du 1min, genomför 3-5 varv.



### 1. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar. Spänn bålen under hela övningen.

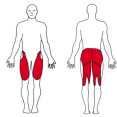
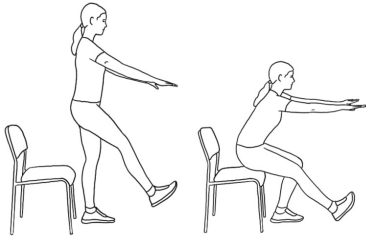
**Repetitioner: 12 , Set: 3**



### 2. Magliggande ryggresning med simtag

Ligg på mage med armarna under huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen upp från golvet. Gör ett simtag med armarna innan du sänker överkroppen igen och upprepar sedan rörelsen på nytt.

**Repetitioner: 10 , Set: 3**

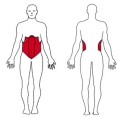
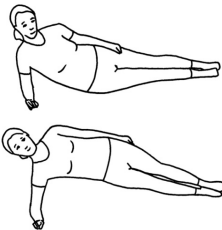


### 3. Enbensknäböj till stol

Stå på ett ben. Sträck benet du har i luften framför dig. Håll armarna utsträckta framför dig. Sänk dig kontrollerat ned och bakåt till stolen. Pressa dig upp igen med tyngden genom mitten av foten som du står på. Undvik att ta för mycket fart när du reser dig. Försök att ha knät och foten du står på i en linje.

Orkar du inte resa dig upp på ett ben kan du fokusera på att endast sätta dig långsamt till stolen (excentrisk träning) på ett ben och sedan resa dig med båda benen.

**Repetitioner: 6 , Set: 3**



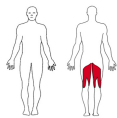
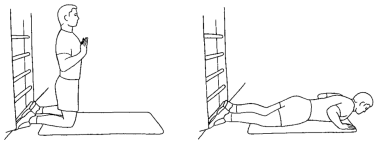
### 4. Statisk sidoplanka på armbåge

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken. Håll positionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.

Sätt ner knäet i golvet om övningen är för svår/tung.

20s/sida

**Repetitioner: 20 , Set: 3**

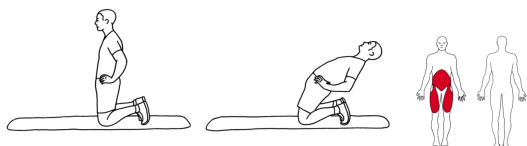


### 5. Nordic hamstrings

Börja i knästående och sätt fast ankarna i en ribbstol eller annat tung objekt. Aktivera rygg, mage och höftparti och håll aktiveringen så att överkroppen är upprätt. Sänk dig därefter sakta ned mot golvet och använd baksida lår som broms. Ta emot dig med armarna och gå tillbaka till utgångspositionen. Håll ryggen rak och undvik att böja i höfterna under själva övningen.

**Repetitioner: 3 , Set: 3**





### 6. Nordic quadriceps m. retur (på tå)

Ställ dig i knästående position, håll ryggen neutral och händerna i sidan. Sätt tårna i underlaget. I en kontrollerad rörelse lutar du hela överkroppen bakåt. Rörelsen sker i knäleden. Kom tillbaka till utgångsställning. Se till att rygg och höft håller sin upprätta ställning genom hela övningen.

**Repetitioner: 3 , Set: 3**

