



DinTraning.se

Friskgymnasten AB

Linus Johansson
0708-60 68 05
linus@dintraning.se
DinTraning.se

Kör två varv NMA innan passet.

Det här passet är bra om ni kan vara två när ni kör så att ni kan passa varandra.

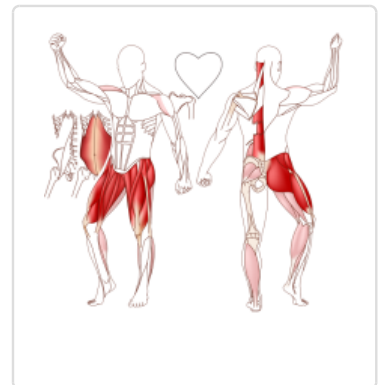
Gör 3 set av varje övning där ni gör så många som ni klarar med högsta kvalité. Gör varje övning i den ordning som anges.

Passet

Benböj - Frontböj

Stå i grundposition med skivstängen vilande på framsidan av axlarna. Stabilisera skivstängen med händerna och genom att driva upp armbågarna i höjd med axlarna. Fäst blicken rakt fram och böj benen till önskat djup. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad



Marklyft - Kronlyft, hantlar

Håll ihop hantlarna framför benen i knähöjd med böjda ben, neutral rygg och raka armar. Lyft hantlarna uppåt genom att räta på ben och höft. Avsluta rörelsen med att driva fram höften. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

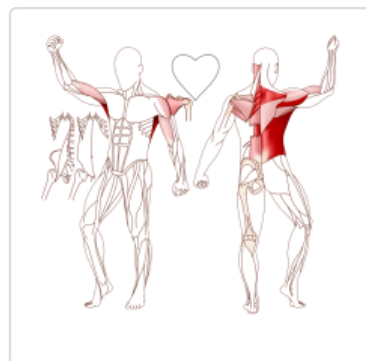


Kettlebell - Latsdrag - Rotation

Stå i stegposition, med neutral rygg och armbågen som stöd mot knät. Håll kulan med rak arm och blicken mot underlaget. Lyft kulan mot sidan av kroppen genom att rotera överkroppen och för blicken ut åt sidan. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Armhävning

Utgå från armhävningsposition. Gå ned mot golvet genom att böja på armar med bibehållen rak kropp. Pressa och räta på armar för att återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

