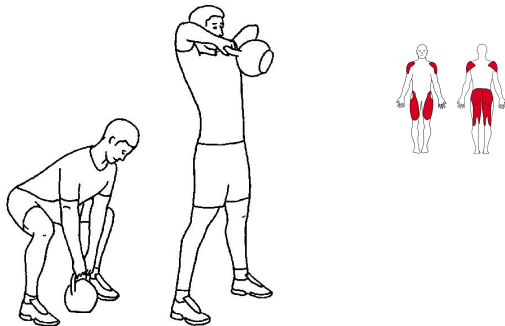
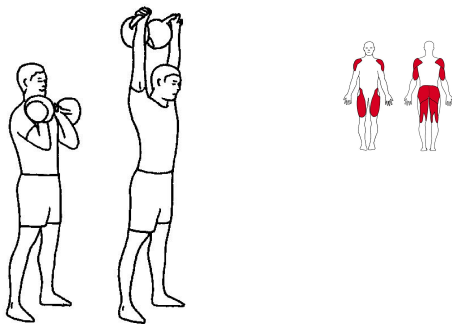


Första varvet gör Ni 1 reps av övning 1, andra varvet 1 respa av övning 1 och två av övning 2, tredje varvet 1 av övning 1 och två av övning två samt tre av övning tre... osv osv...



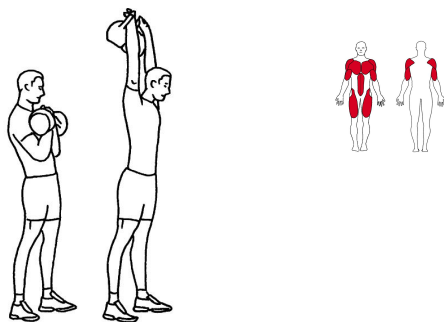
1. Sumo deadlift high pull med kettlebell

Starta ned fötterna i axelbredd. Kettlebellen är placerad mellan fötterna. I bottenpositionen är det viktigt att ryggen hålls rak, ha tyngden på hälarna och ha axlarna något framför kettlebellen. Starta rörelsen genom att sträcka på benen. Kettlebellen ska lyftas rakt uppåt. Skuldror, höften och kettlebellen rör sig lika mycket till kettlebellen kommer i höjd med knäna. När kettlebellen är lyft hela vägen upp till höften förstärker man draget genom att göra en "shug" med axlarna och dra armbågarna upp och ut till sidan. Handtaget på kettlebellen ska hela vägen upp till under hakan, innan den sänks direkt ned till startpositionen. Det är viktigt att få ett explosivt utsträckning av höfterna för att skapa kraft uppåt och att man håller bra fart på kettlebellen.



2. Kettlebell thruster

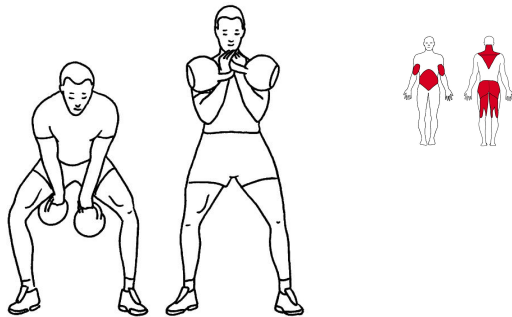
Starta med kettlebellerna framför men när intill kroppen. Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och sänk kroppen kontrollerat ned som i en djup knäböj. Sitt bakåt och ha tyngden på hälarna. Från bottenpositionen sträcks kroppen uppåt och avslutas med att pressa kettlebellerna upp över huvudet. Använd benen för att få kulorna upp över huvudet med raka armar. Det är viktigt att ryggen hålls rak genom hela övningen.



3. Push press med kettlebells

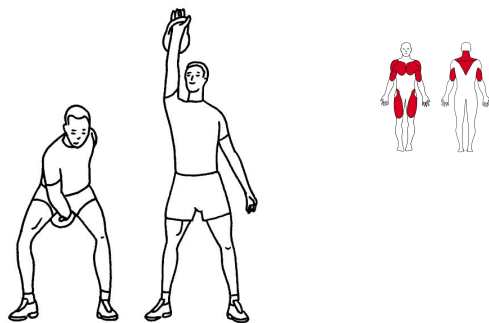
Starta i grundställningen med två kettlebells i chest rack. Puta ut med baken och håll bröstet högt. Böj knäna och gör en snabb knästräckning. Följ med i kraften med axelpress. Sänk kettlebellerna till chest rack och upprepa.





4. Tvåhands-frivändning

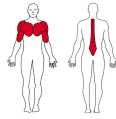
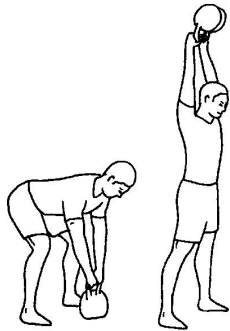
Stå med vikten på hälar. Hitta en rak linje från axel, höft, knä till fotled (grundposition). Stå med fötterna brett isär. Ha raka armar och ge kettlebellerna en knuff med höften. När kettlebellerna pendlar tillbaka mot kroppen sätt dig bakåt och nedåt (som i en knäböjning). När du har kommit i önskad bottenposition, tryck ner hälar hårt i golvet och för höfterna uppåt och framåt (hip drive) till grundpositionen. Andas in på väg ner och ut när du står upprätt. När kettlebellerna befinner sig mellan navel- och brösthöjd dras armbågarna in mot kroppen (en roddliknande rörelse). När kettlebellerna rör sig mot dig "slå" in händerna och upp i kettlebellens handtag. Avsluta vändningen med armbågarna tätt intill kroppen och ner mot höften.



5. Teknik för enhandsryck, tävling

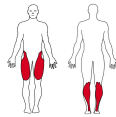
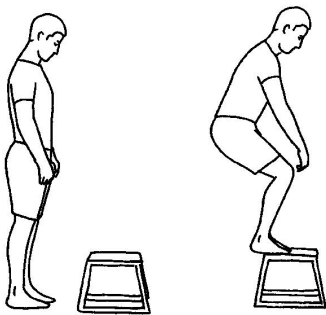
Stå med kroppsvikten på hälar. Hitta en rak linje från axel, höft, knä till fotled (grundposition). Håll kettlebellen i en hand. Håll den passiva armen (den som inte håller kettlebellen) ut till sidan och den aktiva armen hålls rak och stark. Ge kettlebellen en knuff med höften. När kettlebellen pendlar tillbaka mot kroppen, böj ca 15° i knäna och för höften bakåt. Ha bra kontakt mellan insidan av låret och handleden, när kettlebellen är i bottenläge. Släpp också fram en aktiv axel i botten av lyftet och dra den sedan tillbaka i toppen av rörelsen. Ha handen vänd så att tummen pekar upp mot baken. När du är i önskad bottenposition förs höften framåt (hip drive) till grundpositionen. Andas ut på väg ner och in när du står upprätt. När kettlebellen är i maghöjd drar du den till dig så att kettlebellen kommer att gå i en lodrät bana upp framför kroppen. När kettlebellen är i höjd med pannan och den börjar vinkla mot dig sträcker du snabbt ut armen och landa kettlebellen på underarmen. Låt armen lugnt röra sig bakåt tills den (av sig själv) stannar rakt över axeln. I rörelsens topp ska axlarna vara tillbakadragna och låga men man kan ha rotation i överkropp och höfter. Låt armbågen på vägen ner rotera in mot kroppens mitt och böj armbågsleden medan underarmen hålls lodrätt. Luta dig lite bakåt med överkroppen och låt kettlebellen falla ned så nära intill kroppen som möjligt. Fatta ett öppet grepp när kettlebellen befinner sig i brösthöjd.





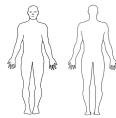
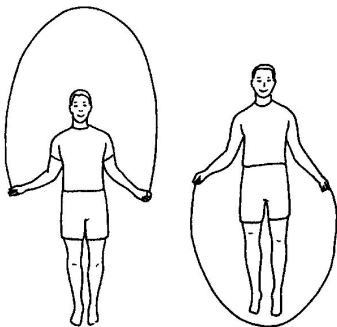
6. Kettlebell full swing

Starta med kettlebellen framför kroppen. Grip tag i hornet på kettlebellen och dra den bakåt mellan benen. Med ett häftigt sträck av höften skapas en pendelrörelse på kulan. Låt kulan pendla hela vägen upp till över huvudet. Kulan hänger vertikalt med armarna. Det är viktigt med rak rygg genom hela övningen och att det är höften som skapar all kraft.



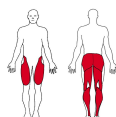
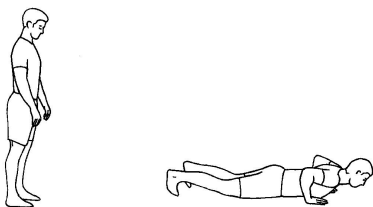
7. Box jump

Starta stående med en box framför dig. Gör ett hopp upp på boxen och landa med 3/4 av foten upp på boxen. Lämna boxen genom att sträcka höfterna. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjd innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp. Försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.



8. Double unders

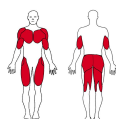
Starta med några singelhopp för att finna rytmen. Studsa upp och ned genom att använda ankeln aktivt. Rörelsen är lik ett vanligt singelhopp, men farten på repet måste ökas, så att repet gör två hela rundor innan du sätter ner foten och kan ta ny sats. Repet går alltså två rundor under kroppen mellan varje hopp. Axlarna ska vara avslappnade i övningen och det är handlederna som skapar rörelse i repet.



9. Burpee

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.





10. Gående utfall m. viktskiva över huvudet

I stående ställning, håll en viktskiva över huvudet med utsträckta armar. Gör ett högt knälyft, luta dig framåt och sätt ner foten ett stort steg framför den andra (som i ett utfall). Sänk det bakre knät mot underlaget innan du kommer upp igen till utgångsposition och för den bakre foten som tidigare ett stort steg framför den andra innan du sänker dig ner igen. Gå framåt som om du kliver över en häck. Armarna hålls utsträckta över huvudet genom hela övningen.

