

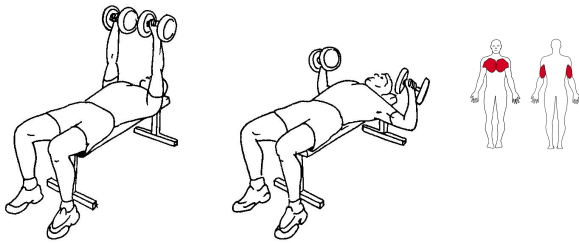
Fysprogram

Överkropp/spänst med vikter

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



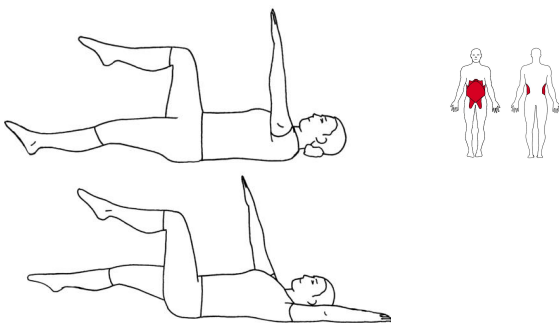
Kör 3 varv av övningarna, jobba uppifrån och ner i övningslistan, 1 set av övning per varv



1. Liggande bröstpress

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Håll ett par hantlar med utsträckta armar ovanför bröstet. Sänk hantlarna utåt/nedåt sidorna genom att böja armbågarna. Underarmarna bör vara i vertikalt läge under hela rörelsen. Pressa tillbaka till startställningen något snabbare.

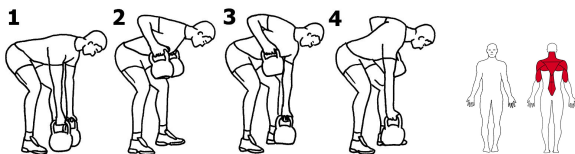
Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 10**



2. Dead bug

Ligg på rygg på en matta. Lyft upp benen till du har en 90 graders vinkel i både höft och knä, samtidigt som du lyfter armarna rakt upp mot taket. Detta är utgångspositionen. Sänk ned motsatt arm och ben växelvis, upprepa på motsatt sida.

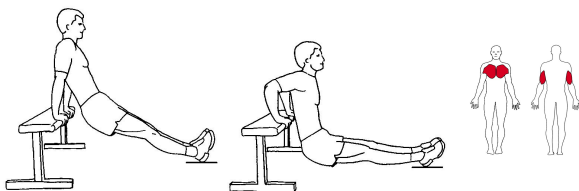
Set: 3 , Repetitioner: 16



3. Stående rodd

Utgå från grundställningen med två kettlebells mellan benen. Böj överkroppen framåt medan du sänker kettlebellerna mot golvet. Håll ryggaxeln rak. Dra kettlebellen upp mot mellangärdet.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 16**



4. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

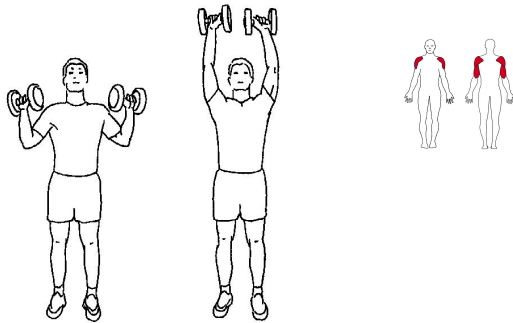
Set: 3 , Repetitioner: 10



Fysprogram

Överkropp/spänst med vikter

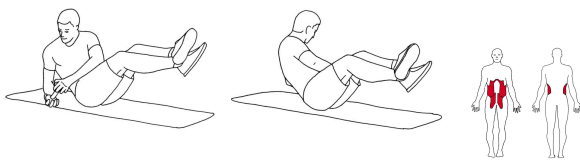
För: Team 08 Av: Linn Axelsson



5. Stående axelpress

Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

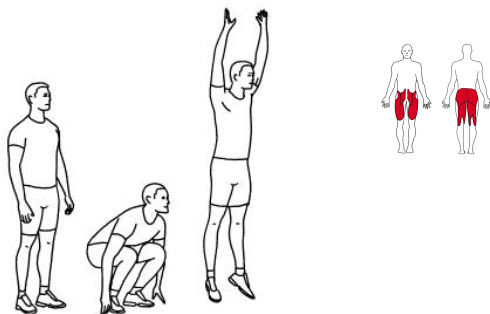
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10



6. Russian Twist m. hantel

Sätt dig på en matta och håll en hantel med båda händer framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från mattan. För hanteln kontrollerat till sidan så att du roterar överkroppen. Upprepa växelvis sida till sida.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 20



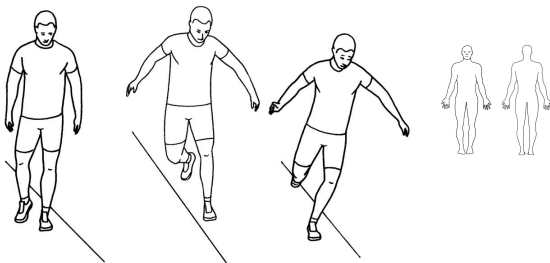
7. Hoppande knäböj

Starta i en stående position. Böj i knäna och berör golvet med händerna. Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

1: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h

2: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h

3: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h



8. Enbens sidohopp 30s per ben, båda benen per varv

Ställ dig på ett ben på den ena sidan av en linje. Hoppa så snabbt du kan åt sidan över linjen. Räkna antal hopp inom loppet av en angiven tid (t.ex. 30 sekunder). Jämför med motsatt sida.

1: Varaktighet: 30 sek

2: Varaktighet: 30 sek

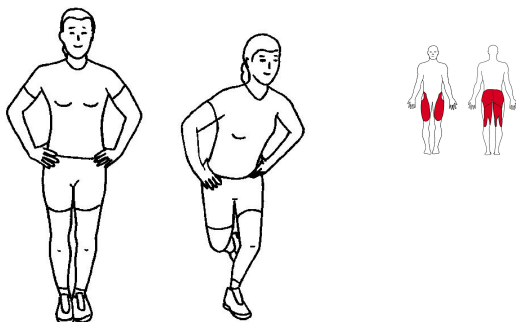
3: Varaktighet: 30 sek



Fysprogram

Överkropp/spänst med vikter

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



9. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.

1: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h

2: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h

3: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h

