

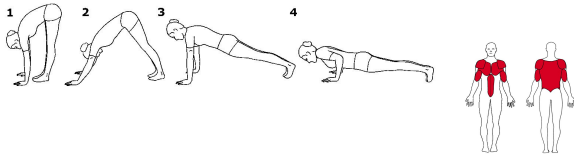
# Fysprogram

Överkropp/spänst utan vikter

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



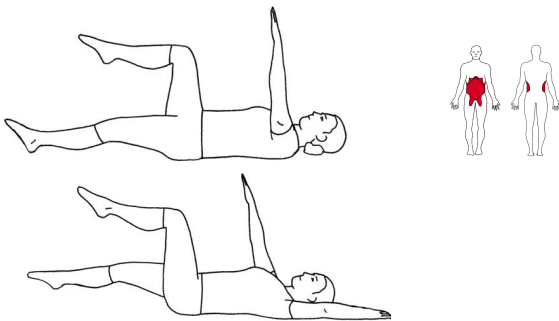
Kör 3 varv av övningarna, jobba uppifrån och ned och upprepa, 1 set per varv.



## 1. Armhävningar

Stå rakt. Ta ett djupt andetag och dra in naveln mot ryggraden. Andas ut och låt händerna vandra ner längs låren medan du böjer dig framåt. Andas in och känn att det sträcker i baksidan av låren. Andas ut och sänk höfterna tills kroppen är rak och du är redo att utföra en armhävning. Gör tre armhävningar genom att böja och sträcka armarna. Håll armbågarna tätt intill kroppen. Vid den sista armhävningen viker du ihop dig genom att föra bröstet mot benen och att pressa handflatorna och fötterna mot golvet. Dra in naveln ännu längre mot ryggraden för att få bättre töjning. Föreställ dig att kroppens centrum trycks uppåt av en fjädring. Andas in medan du låter händerna vandra tillbaka mot fötterna, och håll benen så raka som möjligt under tiden. Andas ut och rulla tillbaka till upprest ställning.

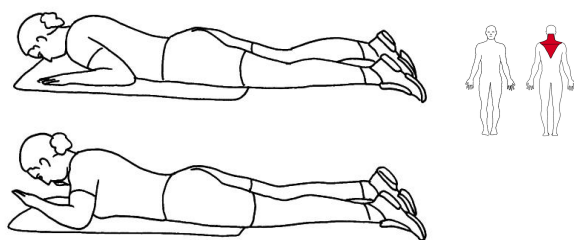
**Set: 3 , Repetitioner: max**



## 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. Rygghäv "jorden runt"

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför axlarna och se ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet, rör armarna fram över huvudet och därefter i en stor cirkel ut från kroppen och tillbaka till utgångsställning. Sänk till slut överkroppen nedåt igen.

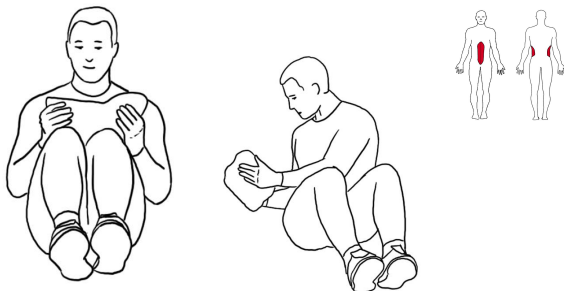
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



# Fysprogram

Överkropp/spänst utan vikter

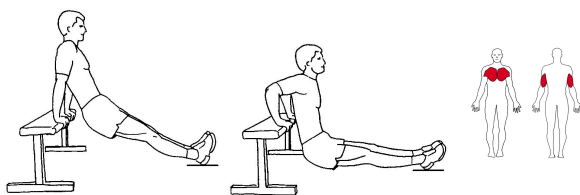
För: Team 08 Av: Linn Axelsson



## 4. Russian twist med sten

Sätt dig på marken och håll en sten med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från marken. För viktskivan till sidan så att du roterar överkroppen kontrollerat. Upprepa växelvis från sida till sida.

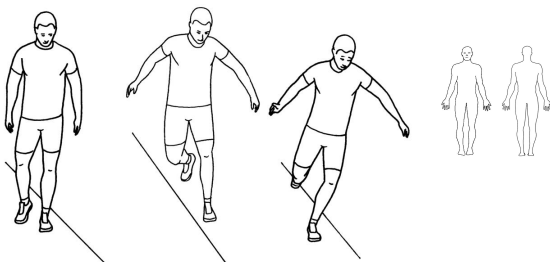
**Set: 3 , Repetitioner: 20**



## 5. 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.

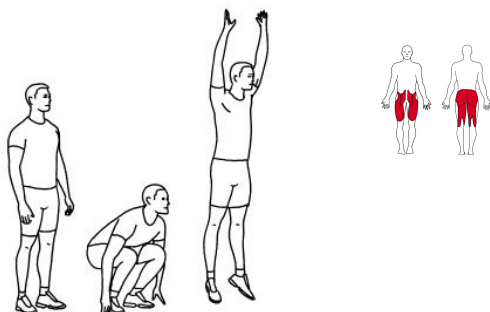
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



## 6. Enbens sidohopp 30s per ben

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.

**Varaktighet: 30 sek**



## 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**

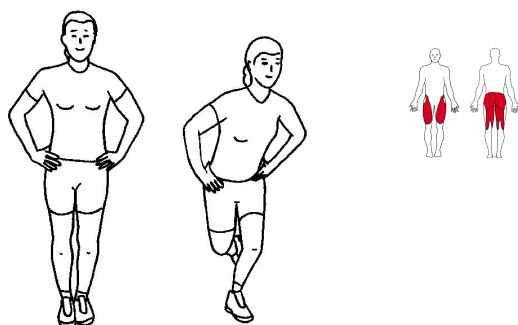
**3: Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h**



# Fysprogram

Överkropp/spänst utan vikter

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



## 8. 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 |

