

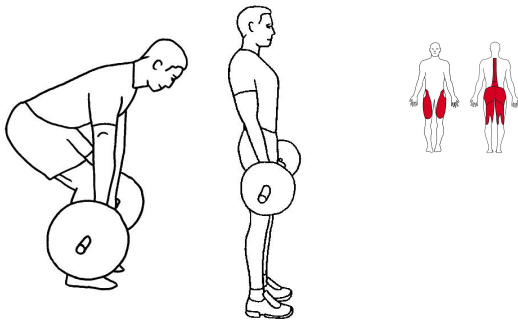
# Fysprogram

v2 med vikter

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



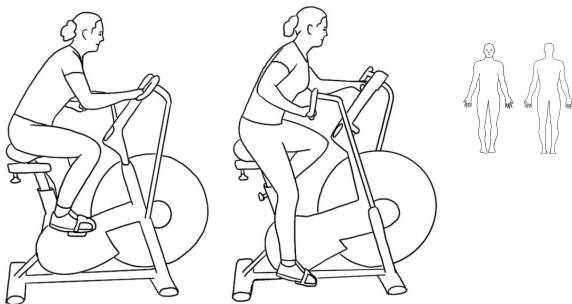
Totalt 30 minuters träning, träna varje övning 1 min och hoppa sedan direkt till nästa övning, upprepa 5 varv.



## 1. Marklyft 1 min

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstängen ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stängen med "reversed grip" med den ena handen.

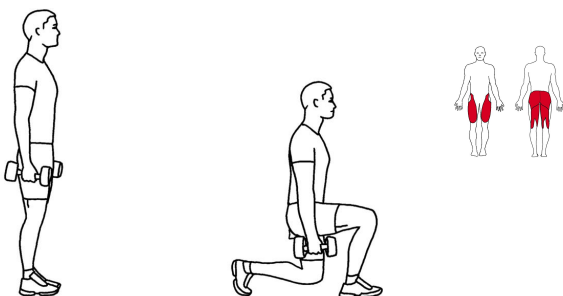
**Vikt:**      **kg, Set:**      , **Repetitioner:**



## 2. Air Bike alternativt burpees 1 min max

Cykla på Air Bike. Dra växelvis handtagen mot dig samtidigt som du cyklar med benen.

**Varaktighet:**      , **Hastighet:**      km/h

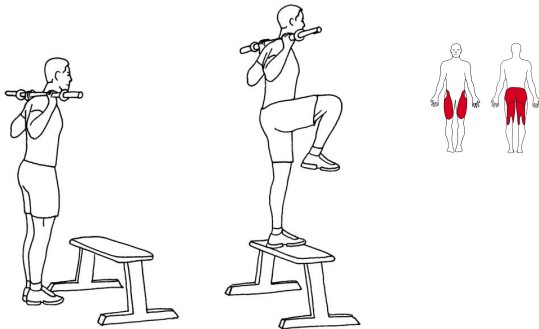


## 3. Gående utfall med hantlar 1 min

Stå med samlade ben med en hantel i varsin hand. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.

**Vikt:**      **kg, Set:**      , **Repetitioner:**

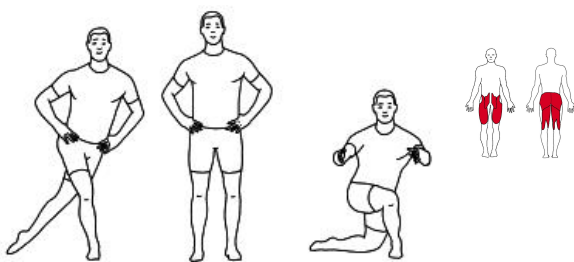




#### 4. Step-up på bänk med knälyft 1 min

Stå med viktstången på skuldrorna med bänken framför dig. Placera det ena benet på bänken, lägg all vikt på den och lyft dig upp på bänken. Spänn lår och sätet och sträck ut det benet du står på. Lyft motsatt ben upp i böj och sänk dig sakta ner till utgångspositionen. Upprepa växelvis med båda benen.

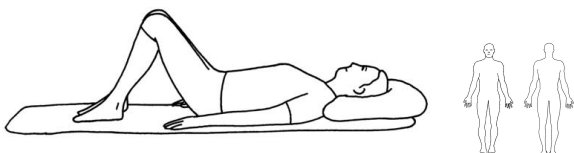
**Vikt:**      **kg, Set:**      , **Repetitioner:**



#### 5. Droputfall 1 min

Starta stående. Därefter korsar den ena foten bakom den andra. Målet är att hålla båda fötter i linje med varandra. Beroende på rörlighet ska det korsade benet vara mer eller mindre i linje med den främre foten. När foten sträcks bakåt är det viktigt att också rotera bäckenet bakåt. Till exempel sätt det vänstra benet bakom det högra och vänster fot roteras tillbaka. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Se till att den bakre foten har passerat benet på den främre foten och hälen på den bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollerad nergångsfas, lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.

**Varaktighet:**      , **Set:**      , **Repetitioner:**      ,  
**Paus:**



#### 6. Vila 1 min

Ligg på rygg med en kudde placerad under huvudet, armarna ligger ned längst sidan. Knäna är böjda och hela fotsulorna är placerade i underlaget. Känn av att du slappnar av.

**Set:**      , **Repetitioner:**

