

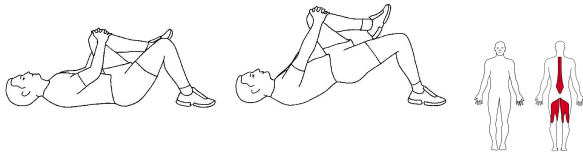
# Fysprogram

v 2 utan utrustning

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



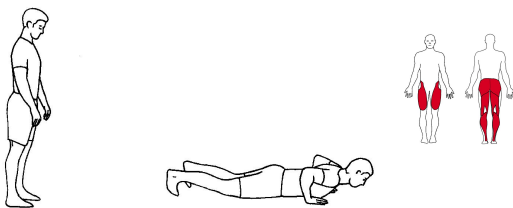
Totalt 30 minuter, kör varje övning 1 minut, sedan direkt vidare till nästa övning och upprepa och kör 5 varv



## 1. Ettbens bäckenlyft 1 min

Ligg med det ena benet böjt och fotsulan i golvet. Böj motsatt ben och ta tag runt knät med armarna. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget.

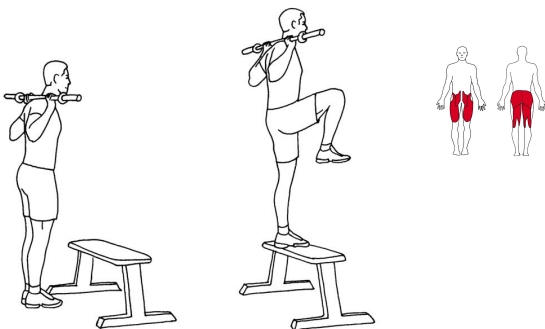
**Set:** , **Repetitioner:**



## 2. Burpee 1 min

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.

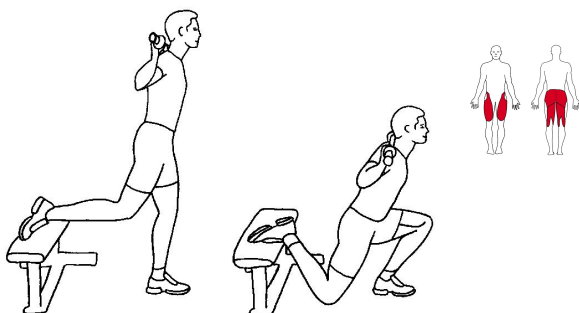
**Varaktighet:** , **Hastighet:** km/h



## 3. Step up på valfritt material som är upphöjt (ex stol), explosivt 1 min

Stå med viktstången på skuldrorna med bänken framför dig. Placera det ena benet upp på ex stol, lägg vikten på benet och lyft dig upp på bänken. Spänn lår och sätet och sträck ut benet du står på. Lyft det motsatta benet explosivt upp i en böj och sänk dig sakta tillbaka till utgångspositionen igen. Upprepa växelvis med varannat ben.

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



## 4. Bulgariska utfall 1 min

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktlinjen inte är för långt fram eller bak.

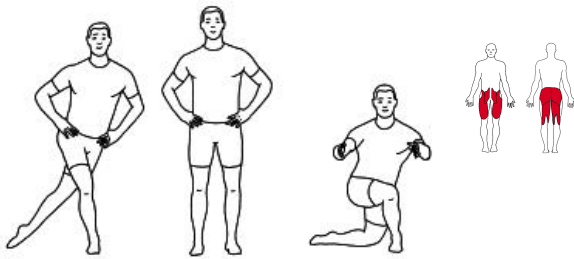
**Vikt:** kg, **Set:** , **Repetitioner:**



# Fysprogram

v 2 utan utrustning

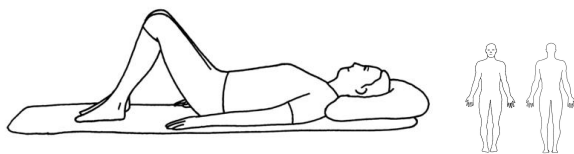
För: Team 08 Av: Linn Axelsson



## 5. Droputfall 1 min

Starta stående. Därefter korsa 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 de bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollera nergångs fas, 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:**

