

# Fysprogram

## V 3 helkropp på gym

För: Team 08 Av: Linn Axelsson



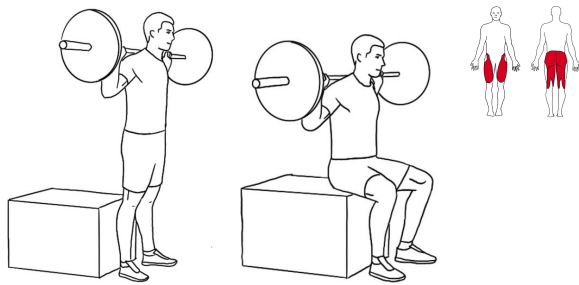
Gör detta pass två gånger denna vecka.

Utöver det gör du ett intervallpass. De kan du göra springandes, cyklandes eller i vilken konditionsmaskin som helst, de viktigaste är att du ger allt du har på alla intervaller.

30-1-2-2-1-30 x 3 vila 30 sekunder mellan varje. Värm upp 10 min och varva ner 5 min.

Du springer/cyklar/ror alltså 30 sekunder, vilar 30 sekunder, springer 1 minut vilar 30 sekunder osv osv. Mellan varje set kan du vila 2 min.

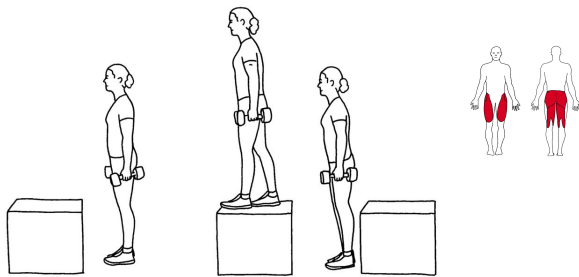
Glöm inte heller ert rörlighetsprogram som SKALL utföras ofta.



### 1. Box squat med stång

Stå framför en box, bänk eller liknande med ca höftbrett avstånd mellan fötterna. Placera en skivstång över axlarna. Håll ryggen rak och bröstet fram under hela övningen. Sätt dig ned på boxen. Sträck dig sedan upp igen till stående genom att pressa ifrån med fötterna, spänna sätesmuskulaturen och föra fram höfterna.

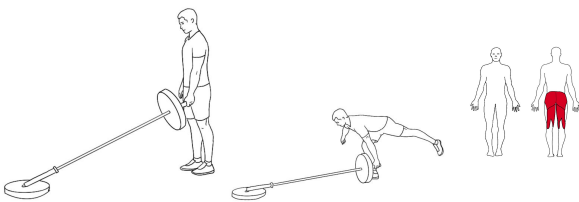
**Vikt: TUNGT kg, Set: 6 , Repetitioner: 6**



### 2. Box step over med hantlar i händerna

Håll en hantel i var hand. Sätt foten på boxen och lyft dig upp. Sätt ner den andra foten och sänk dig ner igen på andra sidan. Det är samma fot som först sätts upp som först sätts ner på golvet.

**Vikt: 5-10 kg / hand kg, Set: 4 , Repetitioner: 20**

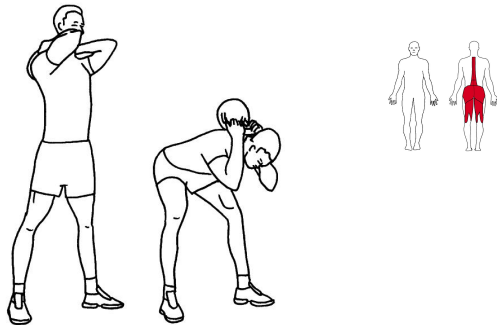


### 3. ensidens rumänsk marklyft med landmine

Se till att skivstången är ordentligt fastsatt i en landmine eller ett hörn. Håll stången i en hand och för över vikten till motsatt ben. Lyft det andra benet upp och bak samtidigt som du för överkroppen framåt och sänker stången ned mot underlaget, håll ryggen rak. Rätta upp överkroppen igen samtidigt som du sänker tillbaka benet till utgångsposition.

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

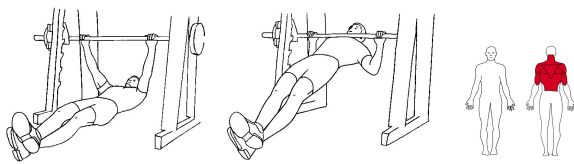




#### 4. Good morning m/kettlebell

Stå med axelbrett mellan fötterna. Lyft kettlebellen över huvudet och låt den vila på ryggen medan du håller i handtagen. Låt kroppsvikten vila på hälsarna och för med rak rygg höfterna bakåt medan du böjer bröstet mot golvet. Stanna när överkroppen är vågrät och börja på en uppåtgående rörelse genom att pressa fram höfterna.

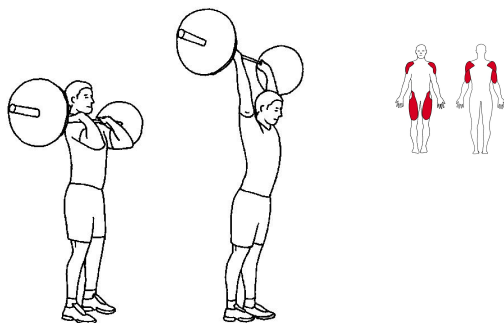
**Vikt:      kg, Set: 4 , Repetitioner: 12**



#### 5. Liggande kroppshäv i Smith

I utgångspositionen ska kroppen hänga på raka armar och vara horisontal. Mage och korsrygg håller kroppen stabiliserad under hela övningen. Andas in och lyft upp kroppen till stängen. Försök att möta stängen med bröstet. Återgå kontrollerat till utgångspositionen och andas ut. Bredden på greppet kan med fördel varieras.

**Vikt:      kg, Set: 5 , Repetitioner: 6**

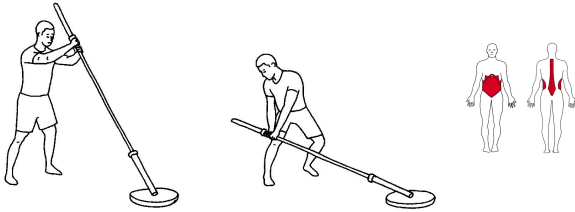


#### 6. Push-press

Starta i stående position med viktstången vilande på axlarna. Ha en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll händerna placerade precis utanför axlarna och armbågarna rakt framför stängen. Spänn mage och rygg. Starta rörelsen genom att göra en explosiv böj och sträck knäna innan stängen pressas upp mot taket. Stången ska gå i en rak linje mot taket så huvudet dras något bakåt så att stängen kan flyttas fritt uppåt. Rörelsen avslutas på toppen med helt raka armar innan stängen långsamt släpps ned igen till startpositionen. Det är viktigt att hålla överkroppen i en rak linje så att inte överkroppen faller framåt.

**Vikt:      kg, Set: 4 , Repetitioner: 10**

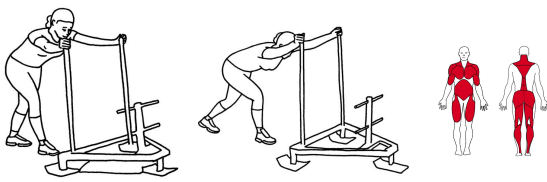




### 7. Joystick med rotation

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knäna och höfter. Håll stängan med raka armar. Flytta stängan med en kontrollerad rotation från neutral position och ned till sidan samtidigt som du låter överkroppen följa med i rotationen. Roterar runt längdryggen.

**Vikt:**      **kg, Set: 4 , Repetitioner: 16**



### 8. High Handle Prowler Push, raka armar, högt grepp

Grip högt på de vertikala stängerna med ett fast grepp. Håll ditt grepp och böj dig framåt med raka armar. Skapa en stabil position i hela kroppen. Ta ett djupt andetag och bygg upp ett buktryck innan du startar övningen. Aktivera kärnmusklerna och skjut framåt med benen. Sparka ifrån med framfoten och se till att ha en bra kontakt/friktion mellan framfot och underlag när du skjuter släden framåt. Kom ihåg att andas under utförandet.

**Varaktighet: 1 min 0 sek, Set: 5**

