

Fysprogram

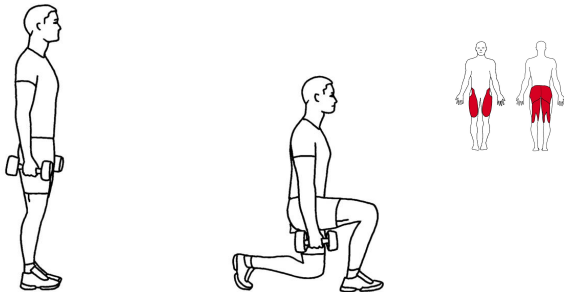
Program 2 v.4

Av: Linn Axelsson



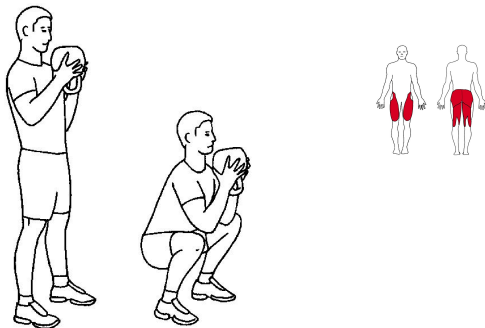
Utför varje övning med 10-12 repetitioner samt 3 set. På de övningar som ni jobbar med en sida åt gången är det 10-12 repetitioner per sida.

Om ni saknar chinsräcke så byter ni ut övning 6 till övning 7.



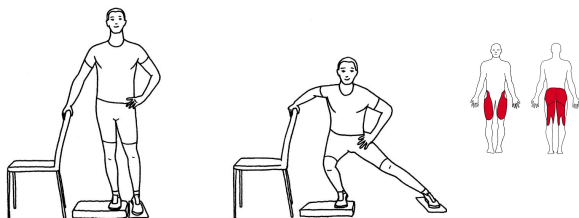
1. Gående utfall med hantlar

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.



2. Goblet squat

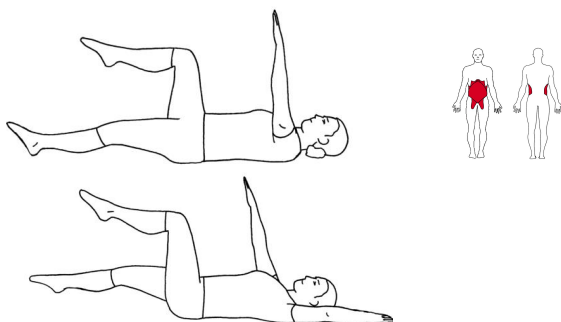
Start i stående position med kettlebellen framför men tätt intill kroppen. Armbågarna hålls rakt ned under kulan. Ha tyngden på hämlarna och sätt dig ned i en djup knäböj. Kom ihåg att höften under knäleden i bottenpositionen. Håll ryggen rak genom hela övningen.



3. Glidande utfall till sidan m. stöd

Ställ dig med en stol (eller vägg) till sidan och placera benet närmast stolen, och det andra benet på golvet på en handduk eller liknande. Med lätt stöd i stolsryggen, glid ut till sidan samtidigt som du böjer i höft och knä på benet som är placerat på balanskudden. Huvudtyngden ska vara på benet på balanskudden genom hela övningen. Sträva efter att glida ut så långt som möjligt med benet på handduken.

Set: , **Repetitioner:**

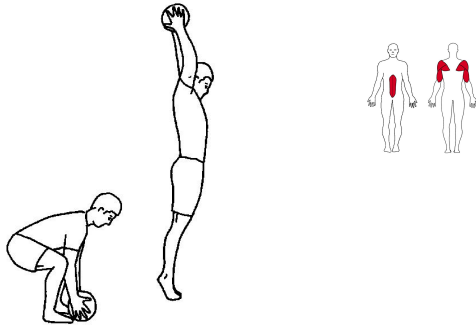


4. Dead bug, sträva efter att ha svanken mot golvet hela tiden

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.

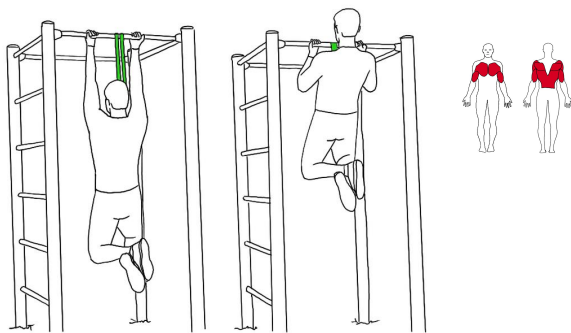
Set: , **Repetitioner:**





5. Bollslam

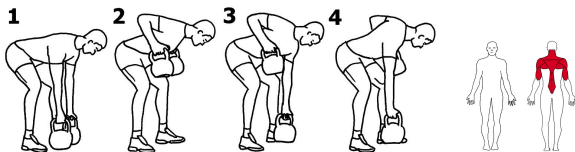
Starta som i en djup knäböj med en slamboll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet genom att böja armar och höfter. Använd magen och höfterna till att sätta fart på bollen i kastet.



6. Chins med gummiband, här kan ni köra så många ni orkar om 10-12 st är för mycket

Fäst ett gummiband i stängan och sätt gummibandet under ena knät. Håll händerna runt stängan med handflatan mot dig, häng med raka armar. Dra dig upp tills bröstet är i nivå med stängan. Markera slutpositionen och sänk dig långsamt ned igen.

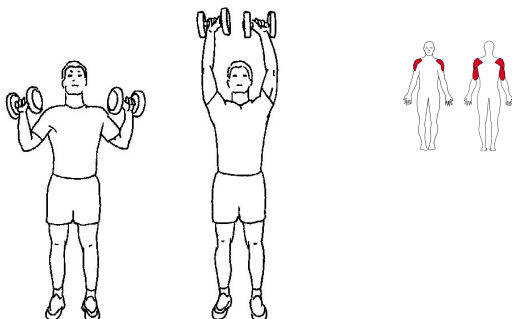
Set: , **Repetitioner:**



7. Stående rodd. Kör denna om ni saknar chinsräcke. Kan ni köra chins så skippa denna

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:** , **Repetitioner:**

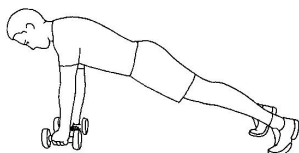
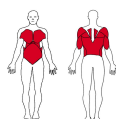
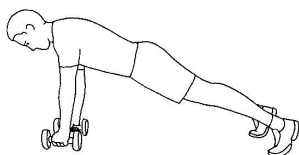


8. Stående axelpress (Spänn magen)

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:** , **Repetitioner:**





9. Push ups och renegade rodd, är okej att köra på knä

Stå på tårna och raka armar i golvet och håll en hantel i varje hand. Gör en push-up och sträck sedan upp den ena armen och för den sakta ned igen. Repetera med motsatt arm.

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

