

1 Assault bike, Airbike



Ställ in sadeln så du har en lätt vinklad knäled när du trammar runt. Eftersom cykeln är uppbyggd med ett luftmotståndssystem så kommer motståndet bli större ju hårdare du trampar. Detta gör att du kommer kunna ta ut dig till max utifrån din nivå. Det intressanta är att det inte finns något stopp, du kommer alltså aldrig "växa ur" cykeln. Ju mer vältränad du blir desto hårdare kan du trampa och ju mer motstånd får du.

Du utför både en drag och pressrörelse med armarna. För att variera träningen lägg tryck på antingen pedalerna eller handtagen och fokusera på den del av kroppen du vill bli starkare i. Det går även att välja att enbart jobba med överkroppen då air biken har rejäla stöd att sätta fötterna på.

Anteckningar

10 min uppvärmning

2 Monster Walk miniband knä



Med ett miniband fäst ovan knäna, böj i höft- och knäled. Luta dig något framåt. Håll spänningen i bandet och aktivera Gluteus Medius genom att pressa ut knäna. Ta 10 steg framåt medan du håller spänningen i bandet. Gå baklänges tillbaka på samma sätt. Upprepa till muskelutmattning.

Anteckningar

2x15 reps

3 Krabbgång med miniband

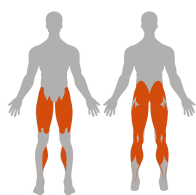


Starta i en så djup knäböjsposition som du behärskar. Gå sidledes från sida till sida. Håll tyngdpunkten lågt genom hela övningen.

Anteckningar

2x15 reps

4 Utfallssteg bakåt alt. framåt med skivstång



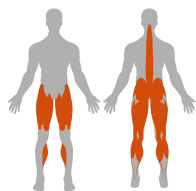
Stå med fötterna i höftbredd och en skivstång vilandes på axlarna. Ta ett stort steg bakåt, alternativt framåt, som på räls, skjut fram höften, lyft bröstet och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

Anteckningar

3x8 reps

Går att köra med hantlar

5 Cossack squat med vikt

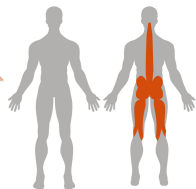


Stå med brett avstånd mellan benen och håll en vikt framför kroppen i brösthöjd. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir rak. Håll ryggen rak och pressa knät utåt. När du når bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komma djupare ner i positionen. Byt sida.

Anteckningar

3x8 reps lätt vikt, fokusera på komma ner djupt

6 Marklyft med ett ben

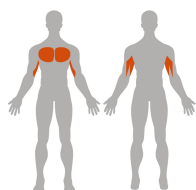


Stå på ett ben med en vikt i varje hand. Håll ryggen rak och blicken framåt. Lyft bakre benet samtidigt som du böjer överkroppen gradvis framåt. Böj knät något på det ben du står på. Håll ryggen rak medan du böjer dig framåt. Du ska ta ut hela rörelsen i höftleden. Rätta upp överkroppen igen medan du sänker benet tillbaka till startpositionen.

Anteckningar

3x8 reps

7 Bröstpress på boll

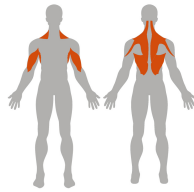


Ligg med övre delen av ryggen på bollen och håll hantlarna med raka armar över bröstet, utanför axelled. Sänk hantlarna ner mot sidorna av bröstet. Underarmarna bör vara i vertikalt läge under hela rörelsen. Pressa tillbaka till startställningen något snabbare.

Anteckningar

4x8 reps

8 Rodd - låg



Stå bakåtlutad med rak kropp, håll i handtagen med raka armar i bandets riktning och med handryggarna mot taket. Dra dig upp mot handtagen samtidigt som du roterar ut tummarna så armbågarna blir tigha intill kroppens sidor. Släpp sedan tillbaka armar och axlar till startposition.

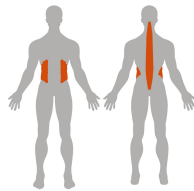
Att tänka på: Pressa samman skulderbladen i toppläget.

Anteckningar

3x10-20

Här lutar vi mycket för få det på en bra belastning

9 Stående bålrotation i dragmaskin

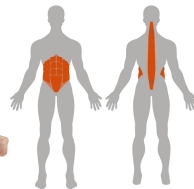


Fäst vajern någonstans mellan midje- och brösthöjd. Greppa handtaget med båda händerna och placera dig med sidan till dragmaskinen. Vrid överkroppen genom att svinga armarna mot den andra sidan. Håll underkroppen så stilla som möjligt och ta ut rörelsen i bålen.

Anteckningar

3x8 reps här kan du ta tungt men kontrollerat om du vill

10 Planka till sidoplanka på bosu

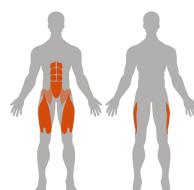


Stå som en planka med armbågarna mitt på Bosubollen, placerade under axlarna, med tårna i golvet. Håll kroppen sträckt och stabil genom att aktivera bålmuskulaturen. Vrid hela kroppen till en sidoplanka genom att lyfta den översta armen upp mot taket. För extra balansmoment lägg fötterna på varandra. Kom tillbaka till startpositionen. Vrid över på andra sidan.

Anteckningar

3x10 reps

11 Knee Tucks



Utgå från armhävningsposition med fötterna i fotöglorna. Dra in knäna under kroppen så långt som möjligt. Blicka dina knän. Sträck ut benen raka och återgå till startposition - en rak och stabil planka.

Anteckningar

3xF här går vi till failure varje set