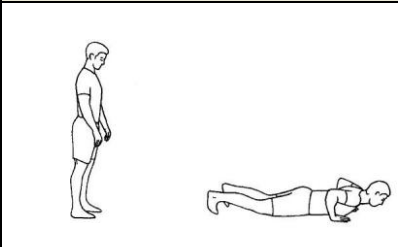
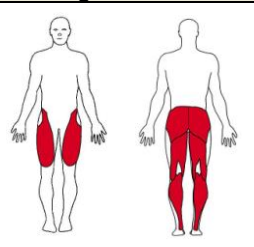
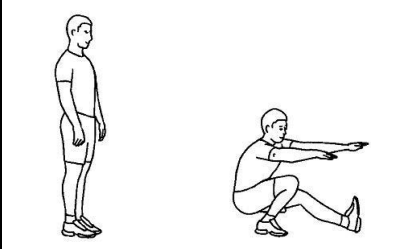
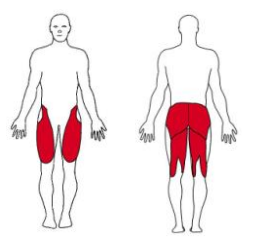
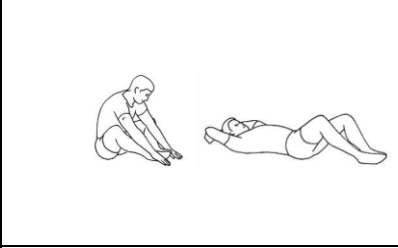
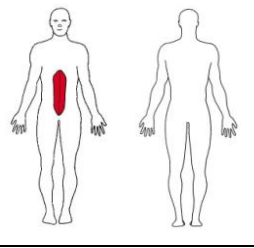
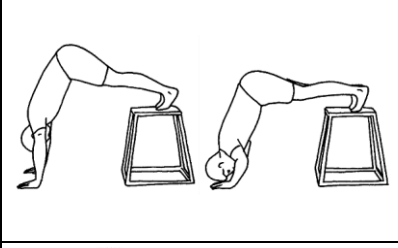
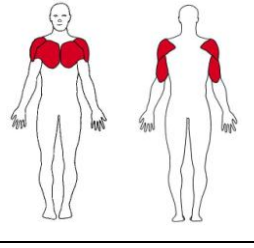
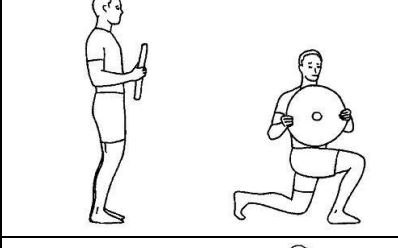
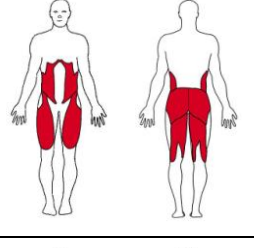
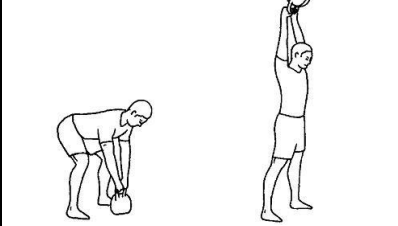
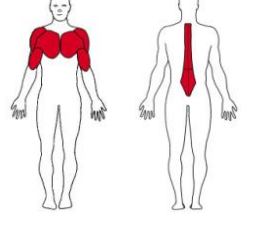


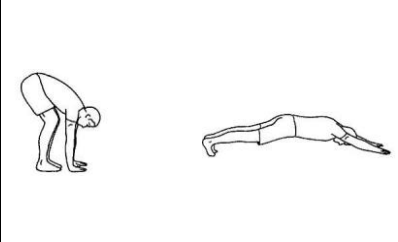
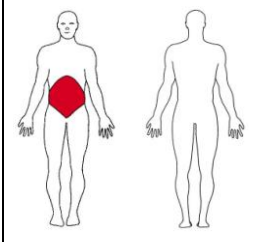
Träningsprogram crossfit försäsong

stationsträning som är tidsstyrd eller mängdstyrd. Försök ta tid på varje varv. upprepa 5 varv, vila ca 2 min mellan varje varv

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Burpee			: 20 st Intensitet:Hög, time: 30 sec	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.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
2 - Ettbens knäböj 5			___ sets x 10 /ben reps	Starta stående med all tyngd på den ena foten. Rörelsen börjar genom att sätt sig ned på den vikt bärande foten medan den andra foten sträcks ut framför kroppen. Kontrollera rörelsen ned mot bottenpositionen och tryck därefter uppåt till stående. Höften ska vara under knäleden i bottenpositionen.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
3 - American sit-ups			___ sets x 20 reps	Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hälsarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
4 - Handstand push-up från box			___ sets x 20 reps	Sätt fötterna på en bänk och flytta armarna så nära boxen som möjligt. Målet är att komma i en L-position med kroppen. Sänk kontrollerat ned huvudet mot golvet tills hjässan är i kontakt med golvet. Pressa dig därefter tillbaka till startpositionen. Håll ryggen rak och stabil genom hela övningen.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
5 - Utfall fram med rotation			___ sets x 20 reps	Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Roterar kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Rotationen sker runt ländryggen.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
6 - Kettlebell full swing			___ sets x 20 reps	Starta med kettlebellen framför kroppen. Grip tag i hornet på kulan och dra kulan bakåt mellan benen. Med ett häftigt sträck av höften skapas en pendelrörelse på kulan. Låt kulan pendla hela vägen upp till över huvudet. Kulan hänger vertikalt med armarna. Det är viktigt med rak rygg genom hela övningen och att det är höften som skapar all kraft.*övningen kan bland annat användas i Crossfit

Träningsprogram crossfit försäsong

stationsträning som är tidsstyrd eller mängdstyrd. Försök ta tid på varje varv. upprepa 5 varv, vila ca 2 min mellan varje varv

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Inchworm			___ sets x 10 reps	Starta med händer och fötter i golvet. Spänn mage och rygg och gå försiktigt ut med händerna framför kroppen. Fortsätt gå framåt på händer så långt du kan, men korsryggen ska hållas neutral. När du kommer ut i ytterpositionen går du upp till startposition med hjälp av små fotrörelser. Kom ihåg att hålla ryggen rak genom hela övningen.*övningen kan bland annat användas i Crossfit