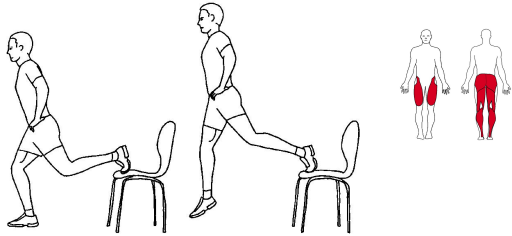




uppvärmning: 2-4-6-8-10-12-14-16-18-20 osv så långt du hinner på 8 min av knäböj, armhävningar och situps. alltså gör du 2 knäböj, två armhävningar 2 situps första varvet, sedan 4 av varje andra varvet osv.

Utför övning 1-3 för sig med fokus på teknik och djup.

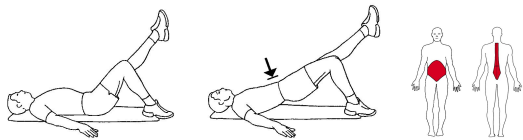
Utför resterande övningar i en cirkel 40sek per övning i 3 varv.



1. Hoppande bulgariska utfall på stol, 4 set x 12 reps per ben!

Stå på ett ben med knä och tår pekande rakt fram. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Böj höfter och knäna. När du böjt dig helt ned försöker du att hoppa så högt upp som du klarar. Se till att ha knät över tårna under hela övningen.

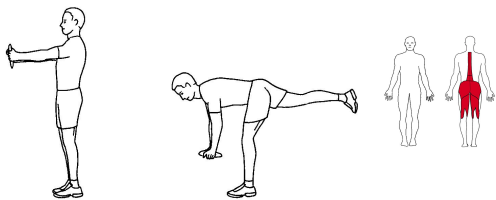
Set: 4 , Reps: 12



2. Ettbens bäckenlyft 1. 4x12 per ben!

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Sträck det ena benet och lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.

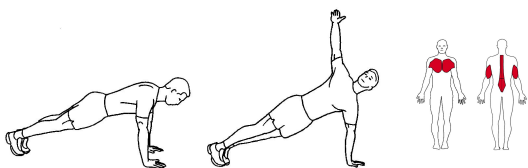
Set: 4 , Reps: 12



3. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva / full vattenflaska med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

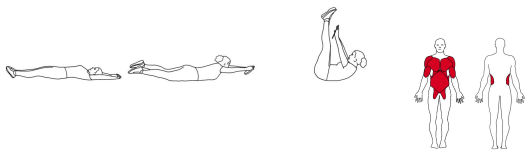
Vikt: 1-5 kg, Set: 3 , Reps: 12



4. Armhävningar m/rotation

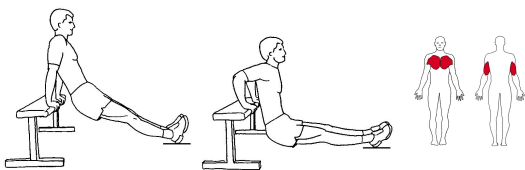
Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.





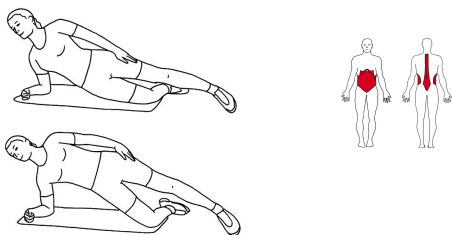
5. Rulla som en timmerstock till V-up crunch

Lägg dig på rygg med utsträckta ben och armarna utsträckta ovan huvudet på golvet. Håll en viktskiva i händerna. Aktivera magmusklerna för att lyfta upp armarna och fötterna några cm från underlaget. Rulla över på sidan (håll axlar och höfter parallella). Rulla därefter över på mage och sedan över på andra sidan till ryggliggande. Härifrån för du upp utsträckta armar och fötter mot varandra. Sänk dig långsamt ner tillbaka till utgångsposition.



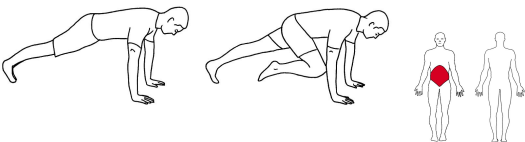
6. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa. Tränar primärt: m.triceps brachii, m.deltoideus, m.pectoralis major. Assisterande muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.



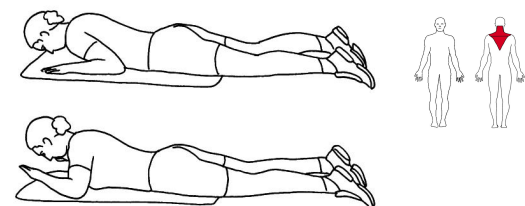
7. Sidoplanka på knä m/benlyft

Ligg på sidan med det understa benet böjt och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet upp mot taket, sänk långsamt nedåt och sänk tills slut bäckenet ned på mattan igen.



8. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.



9. Rygghäv "jorden runt"

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför axlarna och se ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet, rör armarna fram över huvudet och därefter i en stor cirkel ut från kroppen och tillbaka till utgångsställning. Sänk till slut överkroppen nedåt igen.

