****

**Team Dam – Styrka överkropp**

**Styrka överkropp**

**Under detta pass ska ni ha cirka 1-2 minuters vila mellan varje set. Försök att utmana dig själv i belastning. Du ska INTE orka mer än 10 repetitioner (och inte färre än 8st). Då är vikten för lätt.**

**Stående axelpress - 4 set, 8-10 repetitioner**

Spänn hela kroppen (framförallt rumpan) och var så rak som möjligt i kroppen. Försök att avluta rörelsen då armarna är parallellt med eller bakom öronen.

<https://youtu.be/eMntfaietAM>

**Liggande hantelpress – 3 set, 8-10 repetitioner**

[**https://youtu.be/zhVGq8Uxy4o**](https://youtu.be/zhVGq8Uxy4o)

**Hantelrodd – 3 set, 8-10 reps/arm**

<https://www.youtube.com/watch?v=CuPmeW24vj8>

**Bålrotation m gummiband - 3 set/sida, 8-10 repetitioner**

Ha så raka armar som möjligt och lås armarna i en position. Undvik att genomföra för stora rörelser. Det är bara överkroppen som ska rotera.

<https://youtu.be/IvyecwVpB0c>

**Mitten/sidan/mitten/upp – 3 set, 12 ggr över huvudet**

<https://www.youtube.com/watch?v=V-1K80jpmOM>

**Axelkomplex – 3 set, 8-10 reps**

<https://www.youtube.com/watch?v=2klMB0TWdeY>

**Sittande axelpress på golv – 3 set, 8-10 reps/arm**

<https://www.youtube.com/watch?v=CxjEzJXEGjc>