Pass 2, Styrka

Gymövningar, sikta på 12-15 reps per övning samt 3 omgångar på varje.

1. Marklyft. Tänk på tekniken. Bättre att ni lyfter snyggt och ordentligt än tungt!
2. Chins med/utan band
3. Axelpress med hantel eller stång, lätt vikt
4. Enbensutfall, lägg upp bakre benet på en bänk
5. Rygglyft
6. Boxhopp (landa så tyst som möjligt på lådan, ställ dig upp helt på lådan innan du kliver ner)
7. Armhävningar
8. Benböj
9. Plankan (3\*40sek)
10. Skridskohopp

Tränar ni hemma kan ni istället göra:

1. Airsquat (eller om ni hittar något att hålla i som vikt)
2. Chins om ni har någon stång att dra er upp mot, annars hantelrodd. Har ni ingen hantal kan ni fylla en hink med vatten.
3. Enbensutfall, lägg upp bakre benet på en bänk
4. Situps
5. Rygglyft
6. Plankan (3\*40 sek)
7. Boxhopp -Hoppa upp på något (en altan eller något med höjdskillnad) som är ca 40+ cm från marken, se till att landa ordentligt innan ni kliver ner.
8. Russian Twist <https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>
9. Armhävningar
10. Skridskohopp – Enbenshopp sida till sida