**Pass 2 Styrka**

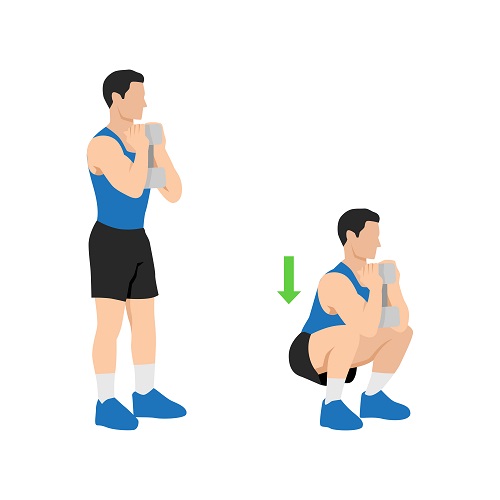
**Gör varje övning 3ggr innan ni går till nästa**

**1.**

(testa först utan vikt, känns det bra kan ni använda vikt. Behöver ej vara en viktplatta, ni kan även använda ex sten, sandsäck, en hink med vatten mm)

**En bild som visar text, skärmbild, Teckensnitt

Automatiskt genererad beskrivning**

**2.** **Benböj.**

**Samma sak här, ta en vikt (ca 5kg) om ni känner att det går bra. 3set, 15 reps.**

**3.** **En bild som visar text, Teckensnitt, linje, skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning**

**4.** En bild som visar text, Teckensnitt, skärmbild, linje

Automatiskt genererad beskrivning

**En bild som visar Fysisk kondition, knä, led, Balans

Automatiskt genererad beskrivning5**.

**Armhävningar**

3set

10-15 rep.

Orkar du inte alla på tå så gå ner på knä.

**6.** En bild som visar text, Teckensnitt, skärmbild, linje

Automatiskt genererad beskrivning

**7.**

En bild som visar text, Teckensnitt, linje, skärmbild

Automatiskt genererad beskrivning