

Starta alltid med att jogga igång 10min så ni blir svettiga!

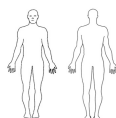
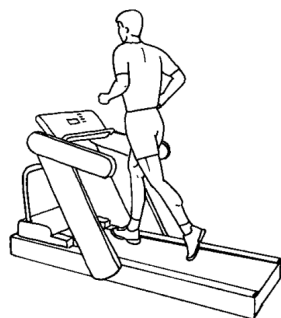
Rörlighet innan varje pass! Övningar: 1-8.

Pass1: Övning: 10-14.

Pass2: Övning: 15-19.

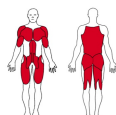
Pass3: Övning: 20-23- Amrap: 20. Så många varv som möjligt på 20min.

Pass4: Övning: 24-31.



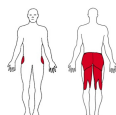
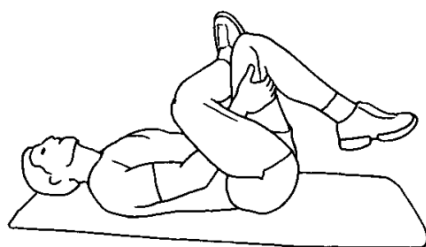
1. Löpband 1

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.



2. "Världens bästa stretch"

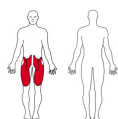
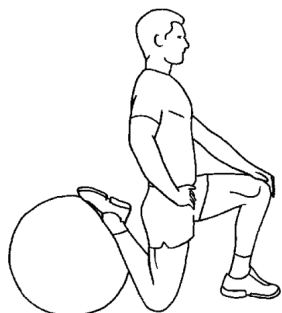
Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet. Roterar den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.



3. Säte 2

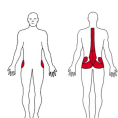
Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.





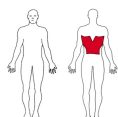
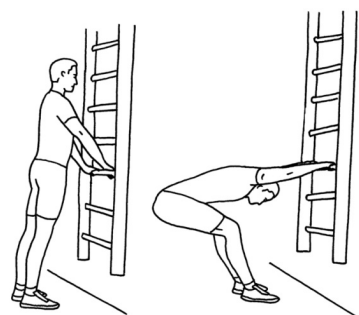
4. Framsida lår och höft 5

Stå med det ena knät i golvet och placera framsidan av underbenet och foten på en boll. Håll ryggen rak och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret och över höften. Håll 30 sek. och upprepa övningen med andra benet på bollen.



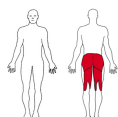
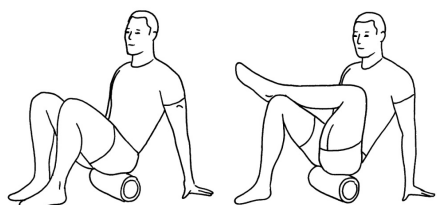
5. Rygg 1

Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 30 sek och upprepa åt andra hållet.



6. Overhead Bent Lat Lean - statisk

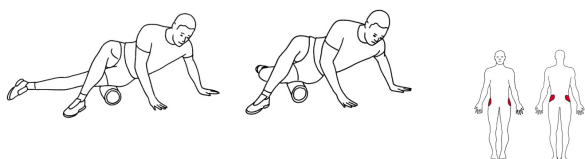
Ställ dig med ansiktet vänt mot ribbstolen. Greppa tag om en ribba med båda händerna. Håll tag om ribban samtidigt som du sätter dig bakåt med tyngd, ryggen är i neutralställning. Sänk ner bröstet och huvudet mellan armarna så att armarna hamnar i höjd med öronen/bakhuvudet. Slappna av i den breda ryggmuskeln (latissimus dorsi) och känn att du kan sänka dig ner och få en djup töjning av muskeln. Håll positionen.



7. Foam roller: Utsida säte

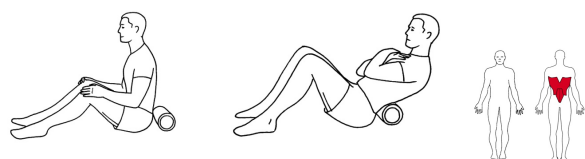
Sitt på rullen med den ena sidan som ska jobbas med och lägg foten på motsatt knä för att få lite extra sträck i sättesmuskulaturen. Använd armarna som stöd för kroppen. Rulla fram och tillbaka och från sida till sida för att jobba igenom muskulaturen.





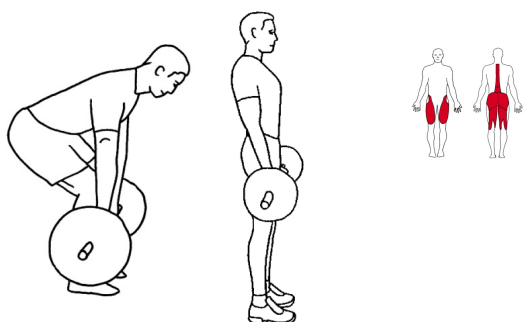
8. Foam roller: Utsida lår m/ benrörelse

Ligg på sidan så att foamrollern är placerad på utsidan av låret precis vid foten. Sätt den översta foten upp framför den understa och använd den till att stabilisera kroppen medan du lutar dig på armbågen. Rulla upp och ned längs hela låret. När du finner en öm punkt håller du trycket och böjer och sträcker knät.



9. Foam roller: Korsrygg

Ligg på rygg med rullen placerad i nedre delen av korsryggen. Knäna hålls böjda i 90 grader och benen används till att göra rörelsen så att rullen går upp och ned längs ryggkotorna. Ömma punkter jobbas det lite extra med.



10. Marklyft

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstången ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stången med "reversed grip" med den ena handen.

Vikt: **kg, Set: 5 , Repetitioner: 5**

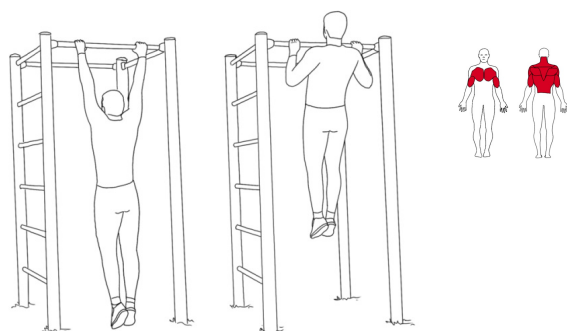




11. Frivändning från höfterna

Starta stående med stängen i höfthöjd. Fötterna står med höftbredds avstånd och händerna är placerade i ett smalt grepp (axelbredd) på stängen. Skapa acceleration genom att kraftfullt höja skulderbladen och trycka ut armbågarna mot sidan, samtidigt som kroppen pressas (faller) in under stängen. Fötterna flyttas från höftbredd till axelbredd, och försökt landa djupt med stängen på framsidan av axlarna. Fokusera på att hålla underarmarna parallellt med golvet, och håll överkroppen så vertikalt som möjligt i landningspositionen. Ställ dig upp kontrollerat och sänk stängen ner mot höfterna i en kontrollerad rörelse.

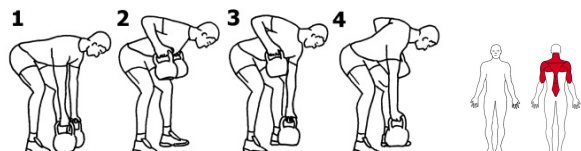
Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 8**



12. Chins

Håll händerna runt stängen med handryggen mot dig, häng ned med raka armar. Dra dig upp tills bröstet är i nivå med stängen. Markera slutpositionen och sänk dig långsamt ned igen.

Set: 4 , Repetitioner: max

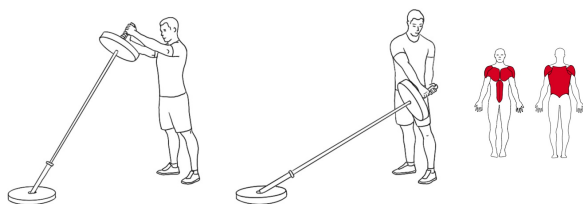


13. Stående rodd m/kettlebells

Utgå från grundställningen med två kettlebells mellan benen. Böj överkroppen framåt medan du sänker kettlebellerna mot golvet. Håll ryggaxeln rak. Dra kettlebellen upp mot mellangärdet.

Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 10/sida**

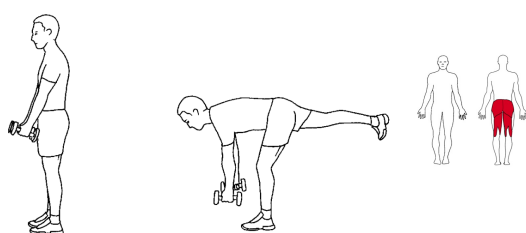




14. Russian twist med landmine

Stå med änden av skivstången placerad mot bröstet, håll i stången med båda händerna. Se till att stången sitter fast ordentligt i en landmine eller ett hörn. Pressa stången uppåt tills armarna är raka. Sänk långsamt ned stången på utsidan av ena höften, håll armarna raka. Lyft upp stången igen och gå över till andra sidan med raka armar. Upprepa. Ha en god hållning genom hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.

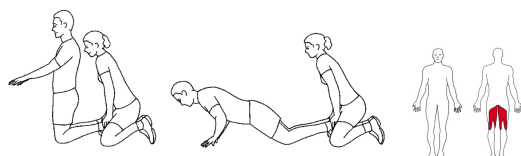
Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 20**



15. Rumänskt marklyft med ett ben

Stå på ett ben mer än vikt i varje hand. Håll ryggen rak och blicken framåt. Lyft bakre benet samtidigt som du böjer överkroppen gradvis framåt. Böj knät något på det ben du står på. Håll ryggen rak medan du böjer dig framåt. Du ska ta ut hela rörelsen i höftleden. Räta upp överkroppen igen medan du sänker benet tillbaka till startpositionen.

Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 10/sida**



16. Nordic hamstrings

Stå på knä upprest. Låt en träningskamrat hålla omkring ankarna. Sänk överkroppen framåt medan du spänner lår-, höft- och ryggmuskulaturen, håll ryggen och höften rak. Bromsa rörelsen ned mot golvet så nära golvet som du klarar av. När du inte klarar att bromsa mer tar du stöd av händerna och kommer upp i startposition igen.

Set: 4 , Repetitioner: 10

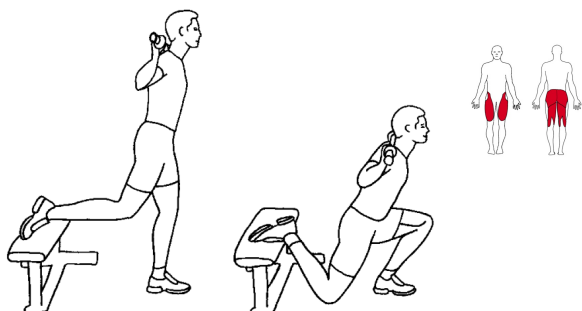


17. Sidoutfall m/hantlar

Ha en hantel i vardera hand och håll dessa i axelhöjd. Ta ett steg ut till sidan, samtidigt som du sänker ned sätet bakåt över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsas rörelsen. Vid slutpositionen är det aktiva benet böjt, och det andra benet är nästan helt rakt. Gå snabbt tillbaka till utgångspositionen.

Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 10/sida**

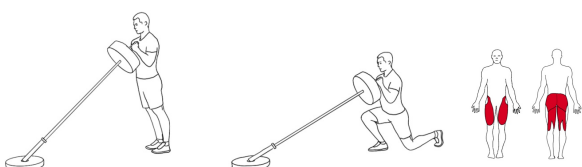




18. Bulgariska utfall m/skivstång

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktslinjen inte är för långt fram eller bak.

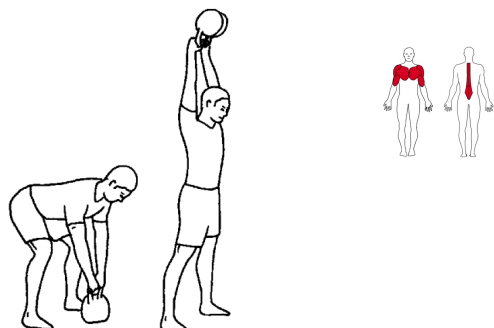
Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 8/sida**



19. Landmine utfall växelvisa

Stå med änden av skivstången placerad mot bröstet, håll stängen med båda händerna. Se till att stängen är ordentligt fastsatt i en landmine eller i ett hörn. Ta ett stort steg bakåt med den ena foten och sänk dig ned mot golvet. Pressa dig därefter upp igen till utgångspositionen. Upprepa med det andra benet. Ha en god hållning genom hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.

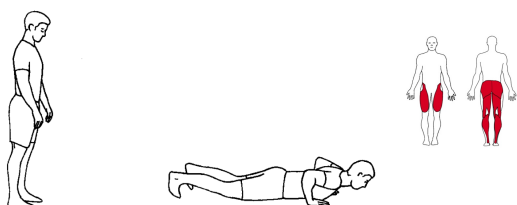
Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 10/sida**



20. Kettlebell full swing

Starta med kettlebellen framför kroppen. Grip tag i hornet på kettlebellen och dra den 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.

Vikt: **kg, Set: , Repetitioner: 12**

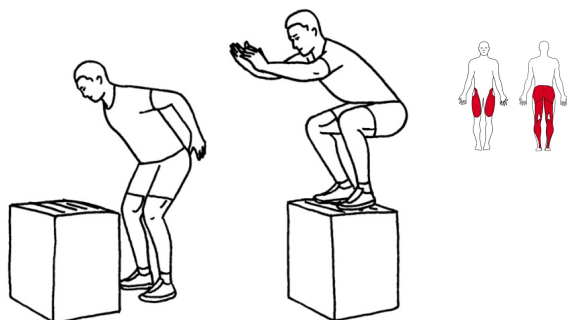


21. Burpees

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.

Varaktighet: 0 sek, Hastighet: km/h, Repetitioner: 10

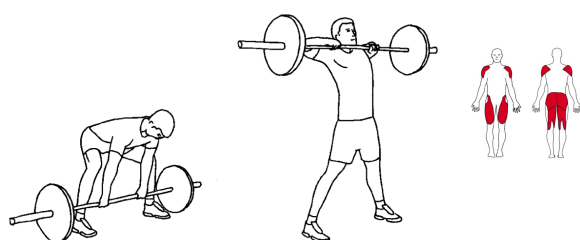




22. Spänsthopp på hög låda

Ta god sats - böj i knäna och använd armarna. Hoppa upp på en hög låda. Fokusera på en mjuk landning med böjda knän.

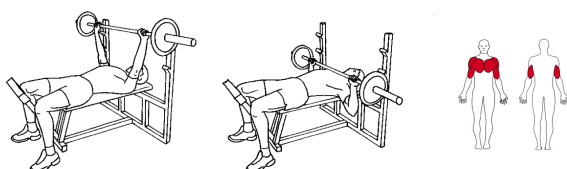
Varaktighet: 0 sek, Repetitioner: 10



23. Sumo deadlift high pull

Starta med att ha fötterna bredare än axlarna och håll händerna så smalt på stängen så att armarna inte kommer i kontakt med knäna. I bottenpositionen är det viktigt att ryggen hålls rak, tyngden på hälarna och axlarna hålls något framför stängen. Starta rörelsen genom att sträcka benen. Stängen, axlar och höfter rör sig lika mycket tills stängen kommer förbi knäna. När stängen är lyft hela vägen upp till höften fortsätter man draget genom att göra en "shrug" med axlarna och dra armbågarna upp och ut till sidan. Stängen ska hela vägen upp till under hakan, innan den sänkes direkt ned till startpositionen. Det är viktigt med en explosiv utsträckning av höfterna, för att skapa kraft uppåt och att man har fart på stängen.

Vikt: kg, Set: , Repetitioner: 10

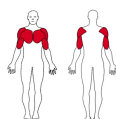
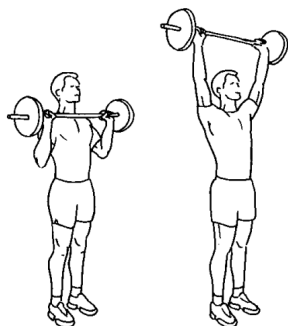


24. Bänkpress 2

Ligg med fötterna i golvet och håll stängen med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stängen långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.

Vikt: kg, Set: 4 , Repetitioner: 8

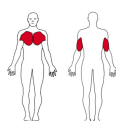
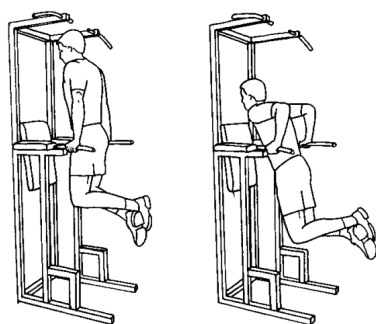




25. Stående axelpress från bröstet

Stå med stängens vilandes på bröstet och fixera magen och korsryggen. Pressa upp tills stängens hålls med raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.

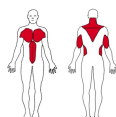
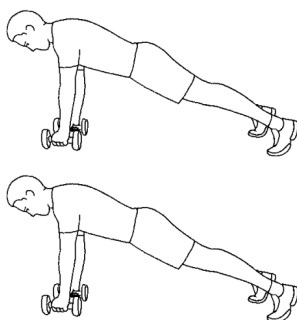
Vikt: **kg, Set: 5 , Repetitioner: 8**



26. Dips 1

Låt kroppsvikten vila på raka armar. Se till att hålla ner axlarna. Sänk långsamt överkroppen, tills överarmarna är ungefär horisontala. Lyft upp till startpositionen.

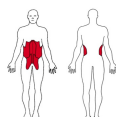
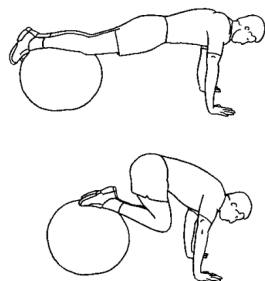
Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: max**



27. Pushups och renegade rodd

Stå på tårna och raka armar i golvet och håll en hantel i varje hand. Gör en push-up och sträck sedan upp den ena armen och för den sakta ned igen. Repetera med motsatt arm.

Vikt: **kg, Set: 4 , Repetitioner: 10/sida**



28. Bendrag på boll

Stå på händerna med fötterna på en boll. Försök att rulla bollen mot dig genom att dra upp knäna mot bröstet. Spänn mag- och korsryggsregionen under rörelsen

Set: 3 , Repetitioner: 12

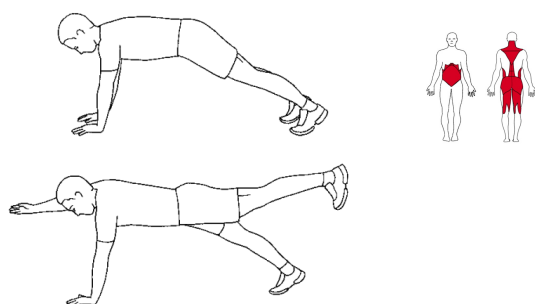




29. Båten med rotation med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och lyft fötterna upp från mattan. Roter överkroppen sakta mot varannan sida.

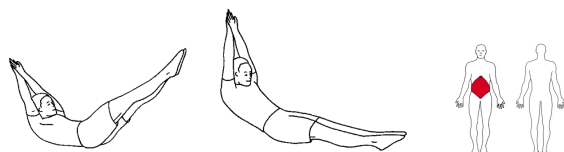
Vikt: kg, **Set: 3 , Repetitioner: 20**



30. Plankan m/diagonallyft, händer - fötter, växlande

Stå på tå och raka armar. Se till så att du håller ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.

Set: 3 , Repetitioner: 8/sida



31. Hollow rock

Ligg på rygg med bara korsryggen i golvet. Armarna hålls samman bak huvudet som en förlängning av kroppen och fötterna hålls över golvet. I denna position är det viktigt att spänna hela kroppen så att positionen kan hållas. Starta rörelsen genom att vagga fram och tillbaka med stabil kropp.

Set: 3 , Repetitioner: , **Varaktighet: 20 sek**

