Pass 1 (Ben)

Uppvärmning: Bakåt Sprint / Joggning 3 x 2min jogg + 2min Vila)

B. Tibia Höjning (lyfta tårna, stå på hälarna rumpan mot väggen) 1set x 25 rep

C. Vad Höjning (händer mot väggen, belastning så att man orkar alla rep.)

**Lätt** = fötterna nära väggen, **Medel** = fötterna långt ut från väggen **Tuff** = långt ut från väggen på ett ben) 1set x 25rep

D. Vad Höjning (knät över tårna = böjda ben ca 90 grader) 1set x 25rep

E. Patrik Step Up (6,5cm Matta) 1set x 25rep

F. ATG Split (häl i marken/matta) Stretch bakre ben, styrka på främre ben. 1-3 mattor upp, så att vaden kommer

mot baksidan av låret. (**lätt** = främre fot högt upp **Tuff** = främre fot nere på golvet) 5set x 5rep (30sec vila mellan ben)

G. Squat (rak linje mellan knät och axlarna, gå ner så långt man orkar) 5set x 5rep (30-60sec vila)

H. Elefant Gång (händerna i backen (eller så långt ner på smalbenet som möjligt, raka ben, ”gå” på stället. 1set x 30rep

I. L-Sit (lyft ett ben i taget, **lätt** = luta dig bakåt, **medel** = luta dig frammåt,

**tuff** = luta dig framåt och lyft upp rumpan från marken 1set x 60sec

J. Quadriceps Stretch (hela ryggen mot väggen)

**Lätt** = knät en bit ut från väggen, **Tuff** = knät ända inne mot väggen 1set x 60sec

Får inte ha ont i kroppen dagen efter träning, viss träningsvärk är OK så länge den bara sitter i max 24 timmar, sitter den i längre ska man minska belastningen eller inte ha ta i lika hårt i stretch vid nästa tillfälle.