# **Överkroppspass**

Sprintuppvärmning:

* Vristjogg, häl tillbaka, 10 knäböj
* Höga knän, tå tillbaka, 10 situps
* Sara Wellin, insida tillbaka, 10 rygglyft
* Trasselben, utsida tillbaka, 10 armhävningar (Pontus gör 20 sekunders finska solstolen)

## Passet: 1 minuts vila mellan varje set!

Ta fram innan ni sätter igång:

Tidtagare, yogamattor till alla, bänk.

Obs! Pontus kör finska solstolen vid armhävningar, metronomen vid dips och bron vid bergsklättraren.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 |
| 15 armhävningar | 40 bergsklättrare | 15 armhävningar | 40 bergsklättrare |
| 15 knäböj | 40 magcykel | 15 knäböj | 40 magcykel |
| 15 liggande armhävningar | 30 sneda situps | 15 liggande armhävningar | 30 sneda situps |
| 15 dips | 30 småjävlar | 15 dips | 30 småjävlar |
| 15 armhävningar | 40 bergsklättrare | 15 armhävningar | 40 bergsklättrare |
| 15 knäböj | 40 magcykel | 15 knäböj | 40 magcykel |
| 15 liggande armhävningar | 30 sneda situps | 15 liggande armhävningar | 30 sneda situps |
| 15 dips | 30 småjävlar | 15 dips | 30 småjävlar |

Förtydligande av vissa övningar:

Liggande armhävningar: starta i armhävningsposition, lägg dig ner med kontroll, och tryck dig upp igen.

Bergsklättrare: stå i armhävningsposition, jobba med snabba ben upp mot bröstet och tillbaka.