Knäböj/Benböj 3 set 8-10 st reps, varannat pass stång framför huvudet

Hängande benlyft 3x15 rep

Utfallssteg på Bosu boll 3 x 8 främre foten placeras på bosu ball/ halv pilates boll. Finns på Friskvårds. Varannan gang utfall med viktskiva och raka armar ovan huvudet.

Hantelpress stående på ett ben/ press ovan huvud. 3 x 10 st

Vadpress rakt och böjt knä, 3x15, 3x15

Nordic hamstring/ finnen 2x6-8 stycken

Planka 30 sek sned/rak /sned rotera 4 min utan vila

Dag 2/ pass 2

Marklyft 3x8 reps

Bänkpress 3x8 reps

Plankan

Rak 30 s, sned 30 sek, rotera I 4 minuter, 2 upprepningar

Frivändningar/benböj med hopp, lättare vikt än vanlig benböj.

3x8 reps

Explosiva knäböj/ snabba reps

3x8 st

Armpendlingar I sittande med bra bålkontroll/ 3-5 kg hantlar snabb armpendling.

45 sek x 3

OBS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Bra hållning och kontroll under övningarna är a&o, Bättre gör en kontrollerad med lite lättare än en felaktig.

Ät efter träningarna

Peter ¨lungan¨Lugnér