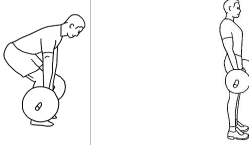
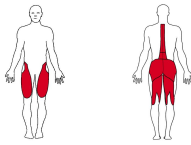
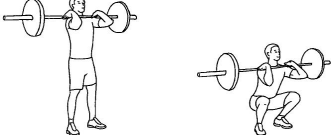
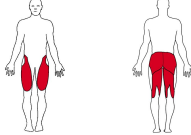
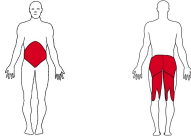
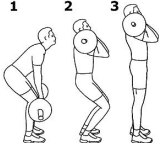
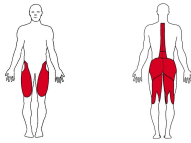
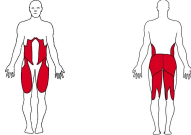
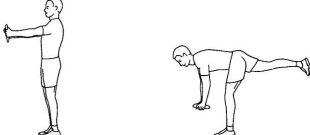
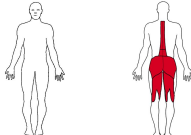
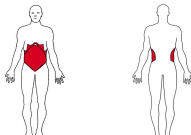
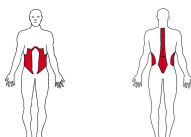
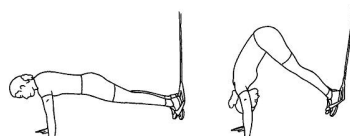
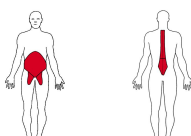


Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Marklyft (Deadlift)			5 set x 5 rep	Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstången ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering
2 - Front knäböj			5 set x 10 rep	Starta med stången vilande på axlarna. Greppet ligger utanför skulderbladen och fingrarna runt stången eller i fingertopparna. Överarmen är parallell med golvet och armbågarna pekar rakt fram. Balansen och trycket hålls mitt på foten, med fötterna i en axelbredds avstånd från varandra. Håll överkroppen så upprest som möjligt
3 - Ettbens hip thrust på bänk m/viktstång			2 set x 15 rep	Placera skulderpartiet på en bänk, håll sätet och det ena benet i golvet. Placera en viktstång över höften, sträck sedan höften ut och spänn sätesmuskulaturen. Sänk sätet ner mot golvet och upprepa.
4 - Frivändning från häng			5 set x 5 rep	Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Viktstången hänger på raka armar och förs upp och ner så nära kroppen som möjligt utan att det hindrar din rörelse och teknik. Ha fötterna med axelbrett avstånd. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Acceleration på vikten
5 - Utfall fram med rotation			4 set x 16 rep	Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Roterar kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå
6 - Draken med Rodd			2 set x 15 rep	Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.
7 - Joystick			3 set x 15 rep	Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knän och höfter. Håll stången med raka armar. Flytta stången i en kontrollerad rotation från sida till sida med raka armar. I denna övningen hålls överkroppen stabil och ryggen rät.
8 - Stående överkroppsrotation			3 set x 15 rep	Stå med en stång på axlarna. Vrid överkroppen från sida till sida. Se till att inte överdriva rörelsen.
9 - TRX Pike			5 set x 10 rep	Placera båda fötterna i TRX och händerna i golvet. Drag fötterna in mot armarna samtidigt som du häver sätet uppåt och håller benen raka. Huvudet kommer in mellan armarna. MID CALF längd på TRX. Liggande med ansiktet från ankarpunkten.



[Se video av dina övningar](#)