



Ånge IK – Styrka underkropp (Lower body strength)

Under detta pass ska ni ha cirka 1-2 minuters vila mellan varje ”styrkeset” och 2-3 minuters vila mellan varje ”hoppset”. Försök att utmana dig själv i belastning.

During this workout, you should have about 1-2 minutes of rest between each “strength set” and 2-3 minutes of rest between each “jump set.” Try to challenge yourself in terms of load.

CMJ 2 ben – 3 set x 6-8 hopp

<https://youtu.be/hZsD3lCNymI>

Splithopp (kort kontaktid) – 3 set x 6-8 reps/ben

<https://youtu.be/UabVjP4PYss>

Bulgariska splitböj - 3 set/ben, 8-10 repetitioner

https://youtu.be/_2f5kOgiQHc

Utfallssteg med hantlar – 3 set x 8-10 reps/ben

[Utfallssteg med hantlar IPT](#)

Copenhagen – 3set x 8-12 reps/ben (arbeta långsamt och kontrollerat)

https://youtu.be/GJh_NwV9SSc

Sidoplanka med benlyft – 3set x 8-12 reps/sida

<https://youtu.be/Xz2lITQC7Y4>