

Rekommendationer  
Uppvärmning: 10 min  
Antal set: 3  
Antal repetitioner: 12  
(Plankan 45-120 sekunder)

## Styrka

### Ben

Benböj händer bakom huvudet



Benböj händer bakom huvudet



Benböj händer bakom huvudet



Lunge rotation



Lunge rotation



Lunge rotation



Lunge rotation



Utfall sidan



Utfall sidan



Utfall sidan



Höftlyft ett ben

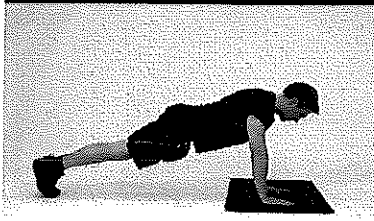


Höftlyft ett ben

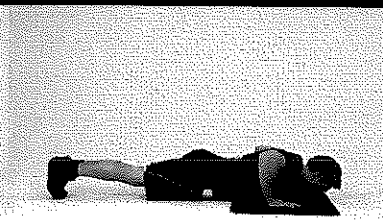


# Överkropp

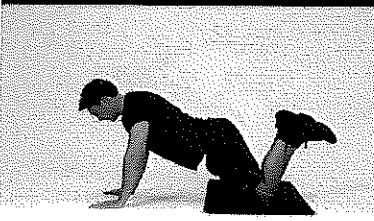
Armhävning



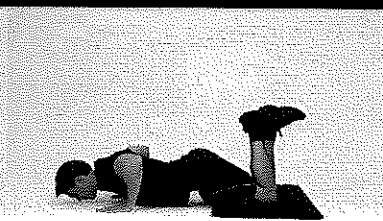
Armhävning



Armhävning på knä



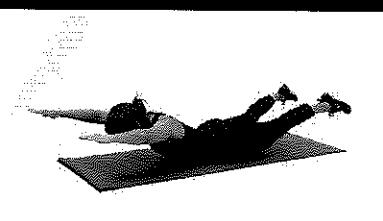
Armhävning på knä



Ryggresning liggande



Ryggresning liggande

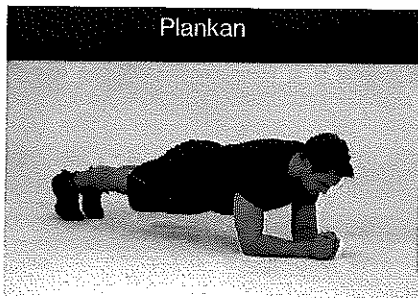
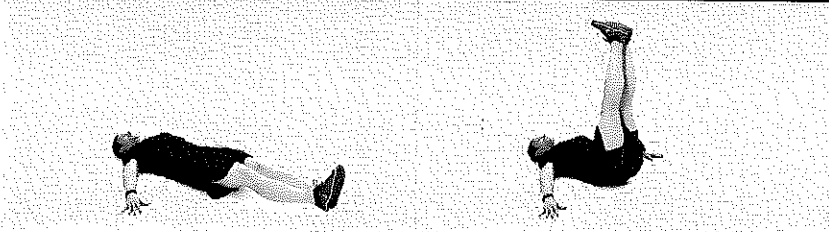


# Bål

Russian twist      Russian twist      Russian twist



Leg Raise      Leg Raise



GRIPPE