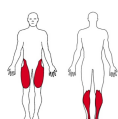
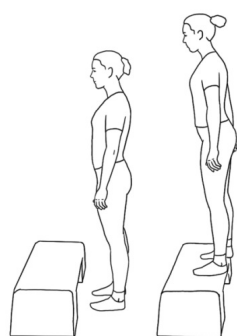


1. Wall walk

Ligg på golvet med bröstet ner och fötterna mot en vägg. Kliv upp med fötterna mot väggen och vandra med händerna tills bröstet är mot väggen och du står på händerna.

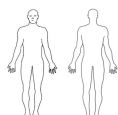
Repetitioner: 5 , Set: 3



2. Box jump

Starta stående med bänken framför dig. Gör ett hopp upp på bänken och landa i djup sitt.

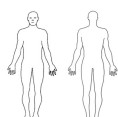
Set: 3 , Repetitioner: 20



3. Excentrisk styrka sättesmuskler

Stå på bänken med ett ben. Sänk den andra foten åt olika håll, både bakom och framför dig. Fäll samtidigt överkroppen framåt. Du ska orka bromsa upp kroppen och tåtoucha golvet utan att lägga vikt på golvet. Ställ dig upp igen och upprepa. 3 set och 5-6 repetitioner åt varje håll

Set: 3 , Repetitioner: 5



4. Enbensmarklyft med bänk

Två spelare samarbetar med en bänk. Stå på ett ben och håll varsin sida av bänken. Lyft bänken. Böj benet och fäll samtidigt kroppen. Ställ ner bänken och lyft igen

Set: 3 , Repetitioner: 20

