# Bålstyrkepass 1

Uppvärmning:

* Vristjogg 20 m, jogg tillbaka, 5 situps
* Höga knän 20 m, jogg tillbaka, 5 armhävningar
* Indianhopp 20 m, jogg tillbaka, 5 rygglyft
* Sara Wellin 20 m, jogg tillbaka, 15 saxningar
* Höga knän med frekvens 20 m, jogg tillbaka, 15 s finska solstolen
* Stegringslopp nr 1 med mångstegshopp
* Stegringslopp nr 2 med sprätt

Styrkepasset:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Set 1, 20 reps av allt**  Simmaren  Rygglyft  Sit ups  Småjävlar  Metronomen  Simmaren  Rygglyft  Sit ups  Småjävlar  Metronomen | **Set 2, 1 min av allt**  Sido-plankan  Plankan  Finska solstolen  Plankan med knädropp  Saxningar  Sido-plankan  Plankan  Finska solstolen  Plankan med knädropp  Saxningar | **Set 3, 20 reps av allt**  Simmaren  Rygglyft  Sit ups  Småjävlar  Metronomen  Simmaren  Rygglyft  Sit ups  Småjävlar  Metronomen | **Set 4, 1 min av allt**  Sido-plankan  Plankan  Finska solstolen  Plankan med knädropp  Saxningar  Sido-plankan  Plankan  Finska solstolen  Plankan med knädropp  Saxningar |

Jogga ner 2 varv

Stretcha