# ***Lite av allt***

Sprintuppvärmning:

* Höga knän – 5 armhävningar
* Sprintkick – 5 situps
* Höga knän med frekvens – 5 rygglyft
* Trasselben – 10 benböj
* Höga knän baklänges – 5 sneda situps

Ställ iordning: bänkar och tidtagning

Håll er på den långa blåa mattan under passet.

Mellan seten är det 2 minuters vila, ingen vila mellan styrkeövningarna.

|  |  |
| --- | --- |
| **Set 1 och 3** | **Set 2 och 4** |
| 20 armhävningar | 50 bergsklättrare |
| 20 knäböj | 50 magcykel |
| 20 läggande armhävningar | 50 sneda situps |
| 20 dips | 50 småjävlar |
| 20 armhävningar | 50 bergsklättrare |
| 20 knäböj | 50 magcykel |
| 20 läggande armhävningar | 50 sneda situps |
| 20 dips | 50 småjävlar |

Bergsklättrare: Stå på tå och händer (hög planka), sedan ska benen snabbt jobba framåt mot bröstet och sedan snabbt tillbaka på tå.

Läggande armhävningar: Armhävningar, men när man går nedåt så lägger man sig ner på golvet och jobbar sig uppåt med rak kropp.

Magcykel: Ligg på rygg med händerna bakom huvudet. Benen ska gå som om ni cyklar. Samtidigt som benen jobbar så ska armarna jobba mot det diagonala knäet.

Nerjobb 1 varv, sedan stretch av:

Armar, ben, rygg och mage

BRA JOBBAT!!