

**Gymträning:**

**Pass 1:**

**Marklyft 3x5**

Utförs med stång. Stå nära stången. Ta ett axelbrett grepp om stången. Böj dig på knäna och håll ryggen rak. Dra stången från marken och sedan upp till stående. Använd vikter du orkar 3x5 eller 5x5 med.

**Rodd 3x10**

Gärna stångrodd. Stå framåtlutad och ro stången upp mot magen. Håll ryggen helt rak.

**Rygglyft 3x10**

Liggande över bänk eller magliggande på golv.

**Styrkefrivändning 3x5**

**Pass 2:**

**Benböj 3x5** Grunden i all benträning. Lägg stången på axlarna. Stå ungefär axelbrett och låt fötterna peka lätt utåt. Böj knän och höfter så djupt att höfterna är i höjd med knäna (sett från sidan). Ha ryggen i en neutral hållning.

**Utfall 3x10:** Med stång eller hantlar. Stort steg framåt och sedan tillbaka. Upprepa med vartannat ben. Håll knäet i linje med foten och håll bålen helt stilla i övningen.

**Raka marklyft 3x10:** Som ett vanligt marklyft men med fokus på träning av baksida lår. Håll knäna nästan sträckta under hela rörelsen.

**Hängande benlyft 3x10**

**Box jump eller bara explosiva hopp 4x10**

Har du bara tid för ett pass i veckan rekommenderar jag i första hand benövningarna, fram för allt benböj och utfallssteg. Lägg till explosiva hopp så har du ett bra pass. Har du tid över så kör marklyft då det är en utmärkt övning för bålstabilitet.

Kontakta fystränaren för fördjupade instruktioner.

Av: Daniel Lundqvist, leg. Sjukgymnast, fystränare IBK Härnösand.