

<i>Uppvärmning</i>	<i>Övning</i>	<i>Reps</i>	<i>Set</i>	<i>Vikt</i>	<i>Tempo</i>	<i>RIR</i>	<i>Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min</i>
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Skalbaggen 	6 Per sida	3		2.1.2		Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
3.	Skater utfall 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå på ett ben, gör ett utfall bak, benet bak får INTE sättas ner i golvet.
Pass 2 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR <i>Reps in reserv</i>	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Markdrag 	8	3	Trap bar	2.1.1	1-2	Rak och fin hållning. Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
2.	Bulgarian split squat 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Gå ner kontrollerat! Pausa i 90 grader i 2 sekunder, tryck sedan med Explosivt upp
3.	Enhand Axelpress knästående 	8 Per sida	3	Hantel	1.1.2	1-2	Jobba med en arm. Kontrollerad rörelse samt kontrollera bålen.
4.	Rodd stående på ett ben 	8 Per sida	3	Hantel	2.1.1	1-2	Stabil hållning! Dra vikten explosivt mot andra sidan och pausa 1 sek i ytterläget. Kontrollera vägen tillbaka.
5.	Sidokast med boll – Utfallsläge på stepbräda 	8 Per sida	3	Sandboll		2-3	Kontrollera balans och bål. Fånga bollen i utfallsläge och kasta tillbaka bollen med kraft!
6.	Axelflyes på bänk 	12	3	Hantel	2.1.1	1-2	Ligg på lutad bänk, raka armar upp i en flyerörelse. Håll emot vägen tillbaka
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!