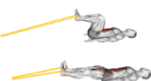


Uppvärmning	Övning	Reps	Set	Vikt	Tempo	RIR	Kommentar - Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Cykel / Jogga	5 min					Arbeta upp värme i kroppen
	Rörlighet						Ej om ni kört uppvärmningsprogram inför ispass!!
2.	Brygga – Rörlighet 	6	3		2.1.2		Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! Lugnt tempo genom övningen!
3.	Planka med sträck 	6 Per sida	3		2.1.2		Stå i planka, rotera kroppen till sidan avsluta med sträck ut.
Pass 3 Helkropp	Övning	Reps	Set	Anpassa vikten efter RIR	Tempo	RIR Reps in reserv	Kommentar Vila mellan set: 1-2 Min
1.	Utfall – Landmine 	8 Per sida	3	Skivstång – Landmine	2.1.1	1-2	Tänk på hållningen! Kontrollera benet du står på. Andra benet i luften och går snett bakåt.
2.	Höftlyft 	8	3	Skivstång	1.1.2	1-2	Hämta vikten djupt. Benen ska göra arbetet. Explosivt upp!
3.	Bänkpress 	8	3	Skivstång	2.1.1	1-2	Kontrollerad nergång! Brösta upp och möt vikten Huvud, skuldror, rumpa i kontakt med bänk!
4.	Enhands rodd med högt knä 	8 Per sida	3	Kabel	1.1.2	1-2	Utfallsposition, dra handtaget mot dig samtidigt som du går upp med högt knä
5.	Z-press 	8	3	Hantel	1.1.2	2-3	Rak hållning! Stanna hantlarna i brösthöjd!
6.	Reverse squat 	10-12	3	Band	1.1.2		Stabil hållning! Raka ben och sträck på dig!
Avslut	Cykla ner 5 min samt stretching 10 min						Få ner pulsen och varva ner!