|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PHC U16** | **V34 – 38, 43-46** |  |
| **GRUNDSTYRKA** |  |  |
| Uppvärmning | Antal | Beskrivning |
| Stabilitetskomplex | 2x6+6+6 | Musslan, benlyft, benpendling. Öka 2/övn/v |
| Lateral squat m.KB | 2x8/ben | enbensböj ut åt sidan med KB, samma höjd hela tiden |
| Flyes i drakpossition | 2x8/arm |  |
| Övning | Antal | Beskrivning |
| Crossover stepup | 3x8/sida | Kliv fram och tillbaka över en bänk i sidled |
| Marklyft | 3x8 | Rak rygg med kontroll |
| Benböj | 3x8 | Djupa böj. Fötter/knä ut, rak rygg |
| Enbensmarklyft med KB | 3x8/ben | Rak linje genom rygg och ben |
| Armhävningskomplex | 3x10 | Möt knä mot armbåge i toppen av armhävningen |
| Chins | 4x8-12 | Ta hjälp av gummiband |
| Bål | Antal | Beskrivning |
| Deadbug med viktskiva | 3x8/ben | Med kontroll, stressa ej |



**Maxstyrkan vecka 38 – 42, 47-50. Dra ner antal repetitioner till 6st.**