

Passöversikt (60 min)

1. Uppvärmning: 10 min
2. Benstyrka: 20 min
3. Överkroppsstyrka: 15 min
4. Bålstyrka & stabilitet: 10 min
5. Nedvarvning: 5 min

1. Uppvärmning – 10 min

Syfte: Förbereda muskler och leder för styrkearbete.

5 min pulshöjning

- Lätt jogg
- Hoppa från fot till fot
- Höga knän (lugnt tempo)

5 min dynamisk rörlighet

- Djupa knäböj med armar upp
- Utfall bakåt + överkroppsvidring
- Höftcirkclar
- Armcirkclar
- Benpendlingar

2. Benstyrka – 20 min

Syfte: Explosivitet, stabilitet och kraft från underkroppen.

Block A (3 varv)

- Knäböj (kroppsvikt eller lätt vikt) – 12 reps
- Utfall framåt – 10 reps/ben
- Höftlyft – 15 reps

Vila: 60 sek mellan varven

Block B (2–3 varv)

- Sidutfall – 8 reps/ben
- Enbensknäböj mot stol/bänk – 6–8 reps/ben
- Vadpress (kontrollerat) – 15–20 reps

3. Överkroppsstyrka – 15 min

Syfte: Skottstyrka, närkamper och hållning.

Cirkelträning – 3 varv

- Armhävningar – 10–15 reps
- Omvända “snow angels” på mage – 12 reps
- Planka med axelklapp – 10/10
- Dips mot stol/bänk – 8–12 reps

Vila: 45–60 sek per varv

4. Bål & stabilitet – 10 min

Syfte: Kraftöverföring, balans och skadeprevention.

2 varv av:

- Planka – 45 sek
- Sidoplanka – 30 sek/sida
- Dead bug – 10 reps/sida
- Bird dog – 10 reps/sida

Vila vid behov (30–45 sek)

5. Nedvarvning – 5 min

Syfte: Återhämtning och rörlighet.

- Lugn gång + djup andning 2 min
- Stretch:
 - Framsida & baksida lår
 - Höftböjare
 - Bröstrygg
 - Axlar