Instruktioner för träning hemma:

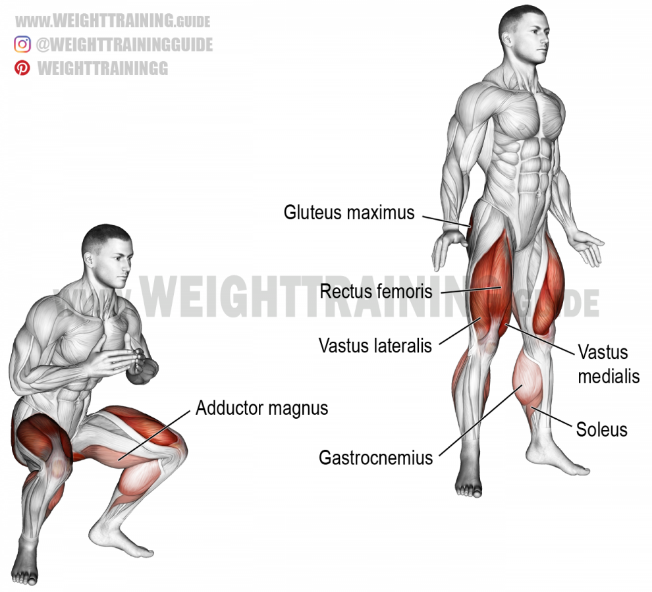
Styrkeövningarna i passen nedan ska köra i tabataintervaller, dvs jobba 20 sekunder och vila i 10 sekunder. Varje övning ska göras i 8 stycken intervaller. På Youtube och spotify kan man söka på ”tabata with” coach så får man upp musik där en röst berättar för dig när du ska köra och när du ska vila. Till varje övning finns det en instruktionsvideo som du ska titta på för att göra övningen rätt. Då det inte är någon fotboll just nu pga Covid så kan du köra alla pass nedan 2 gånger/vecka vilket innebär 6 pass totalt.

Kör hårt!

Mvh. Patrik

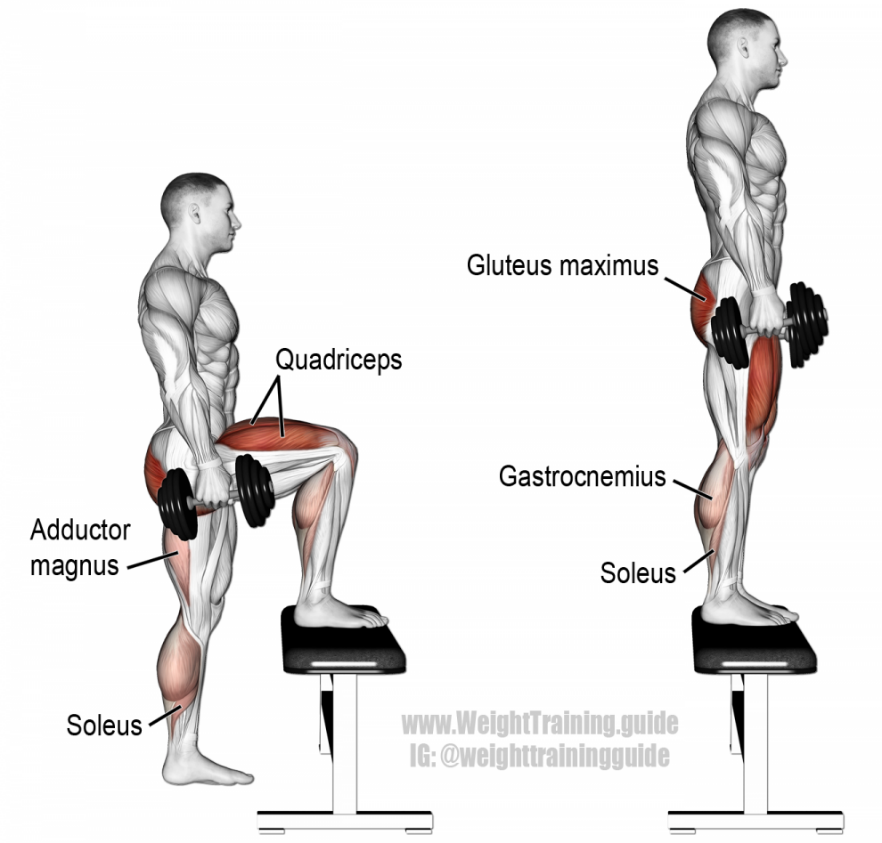
Pass 1: Ben

Squatjumps



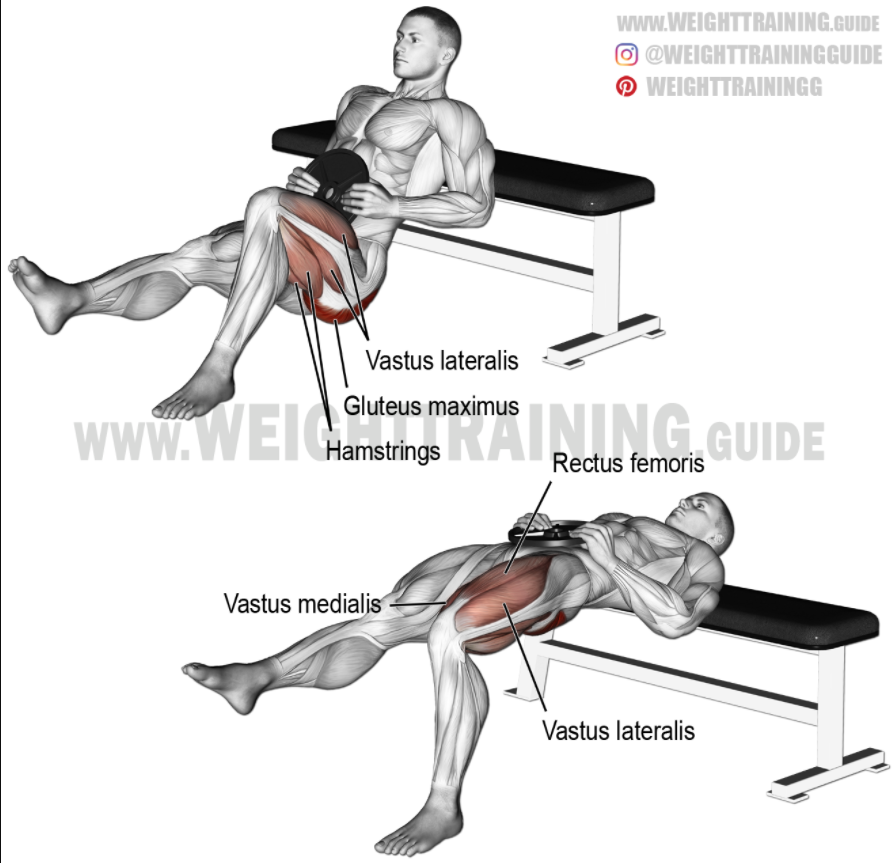
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=72BSZupb-)

Step up på stol



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=aajhW7DD1EA)

Enbenshöftlyft



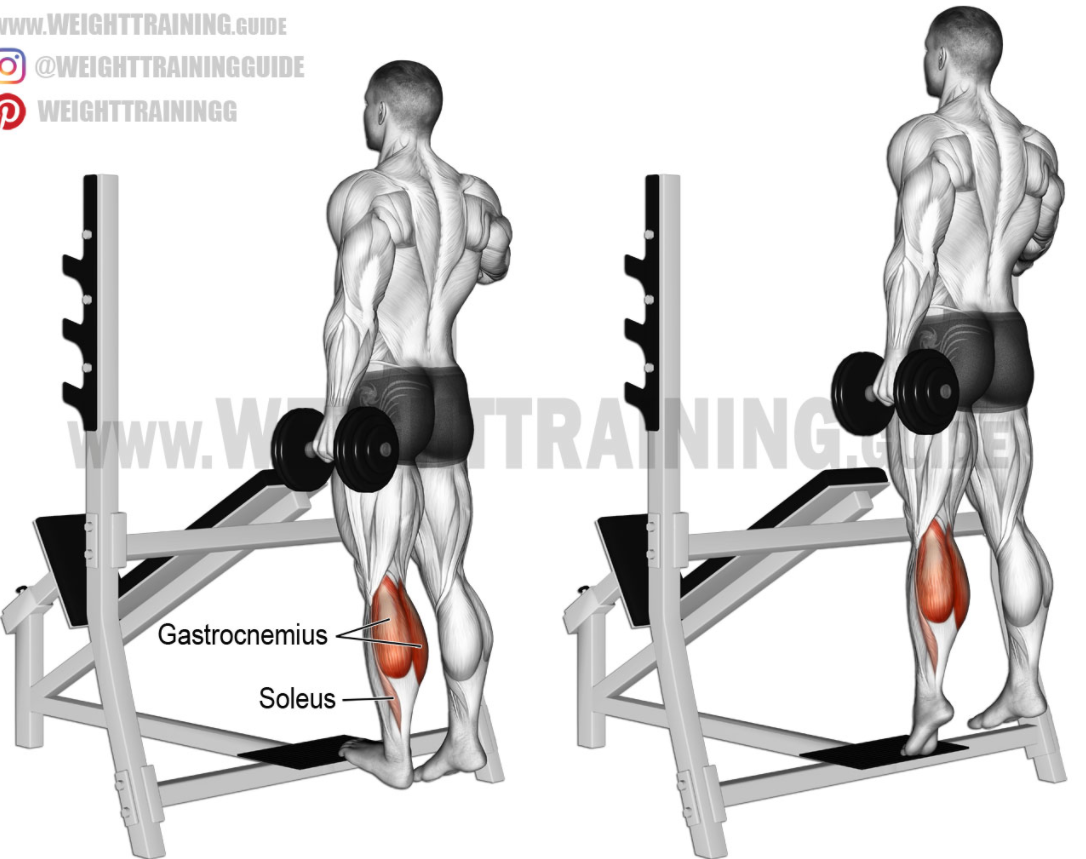
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=MqX1Q6IxAgE)

Utfallsstegshopp



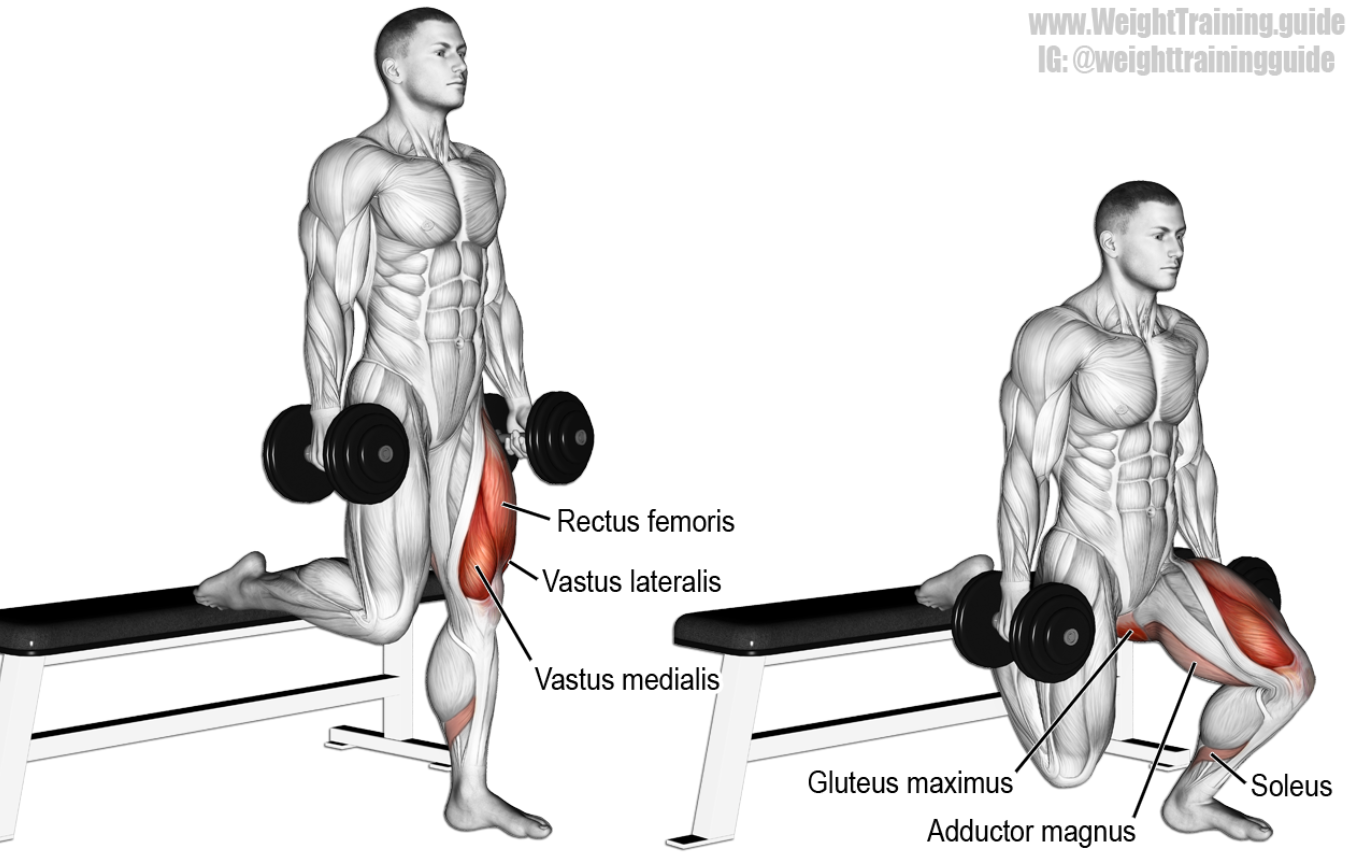
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=iJMsF7fzrOM)

Tåhävningar på ett ben i trappa eller på golv



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=Tla2ScHQgu0)

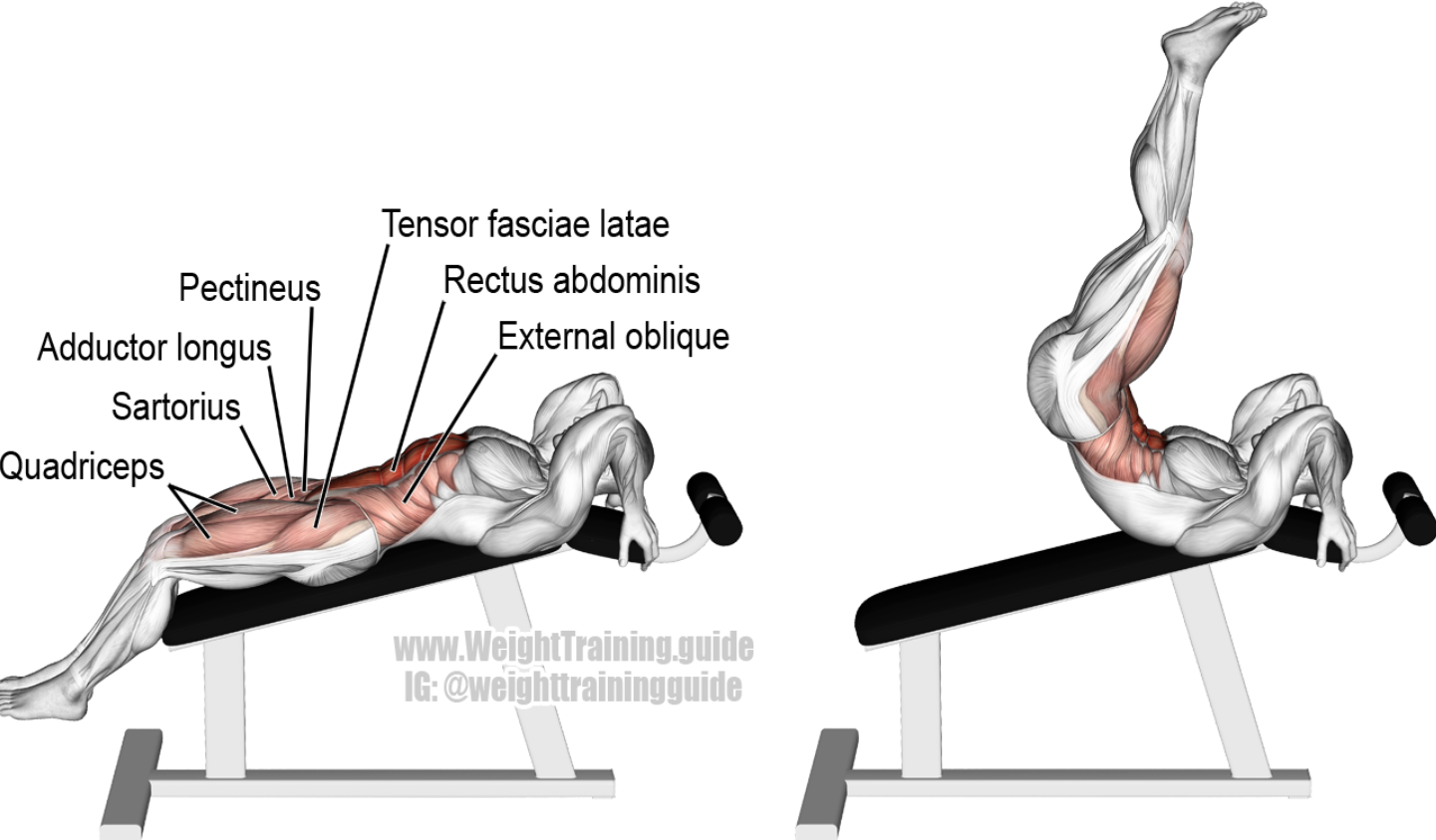
Bulgarian split squats



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=2C-uNgKwPLE)

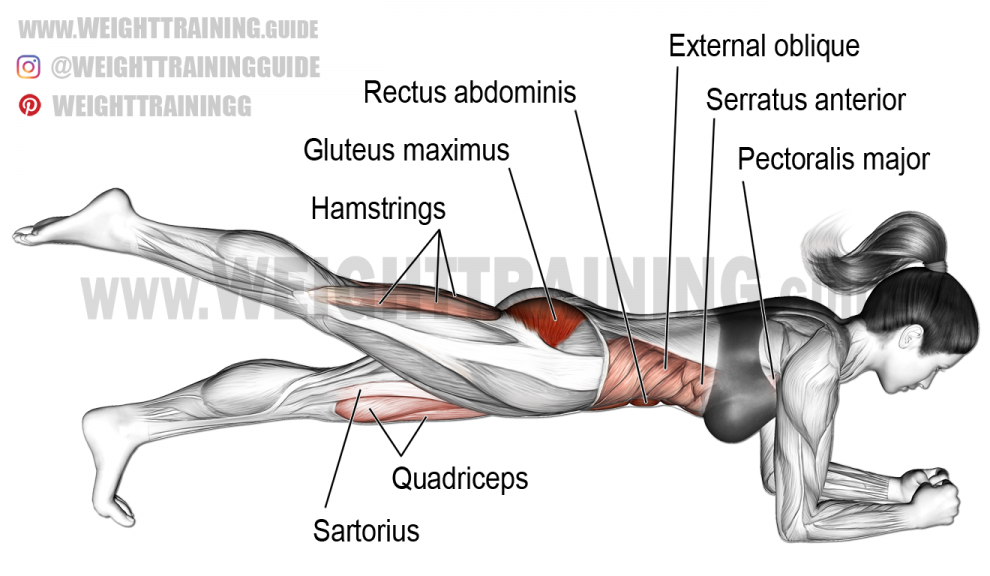
Pass 2: Överkropp

Hip lift



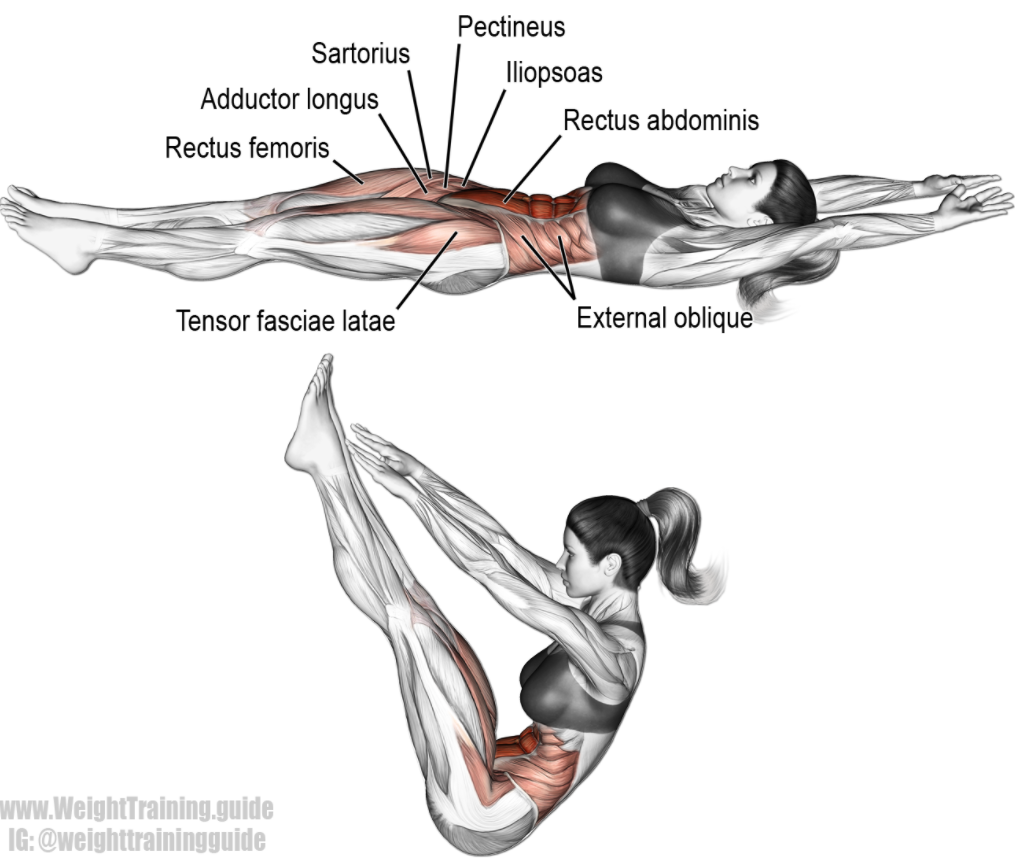
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=Axnr7YgMHqs)

Plankan med benlyft



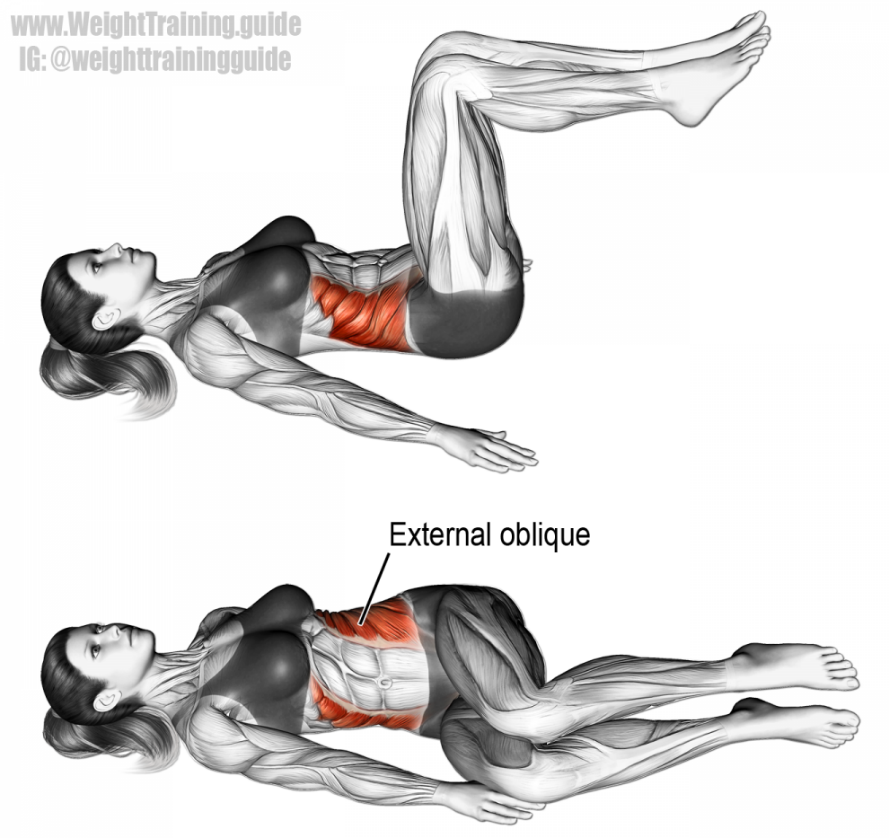
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=s1MeMvqSNqA)

Fällkniven



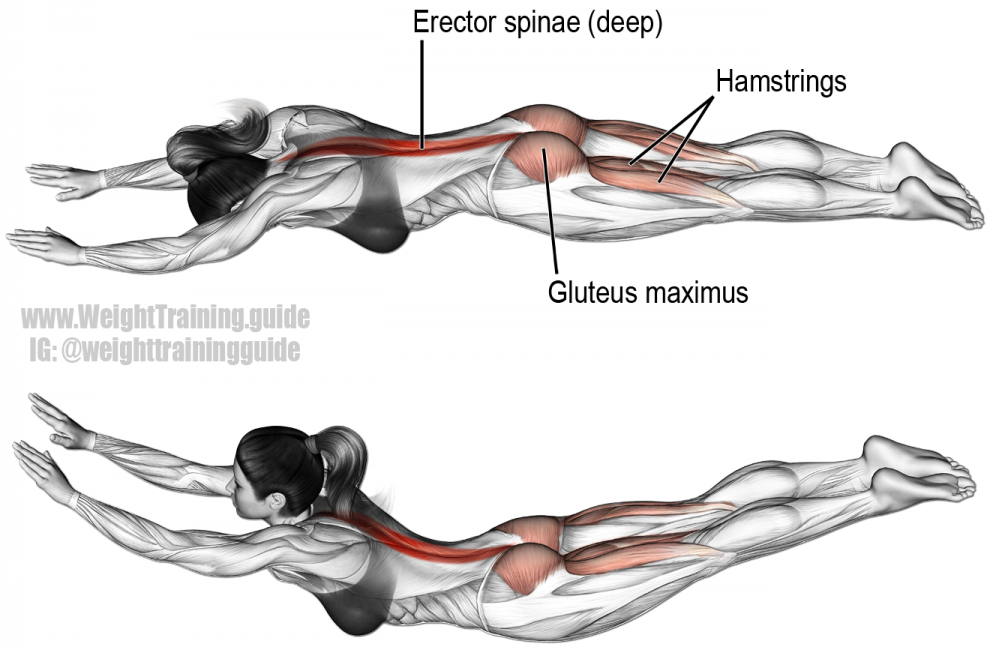
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=Mk4zCq9b6hU)

Vindrutetorkare



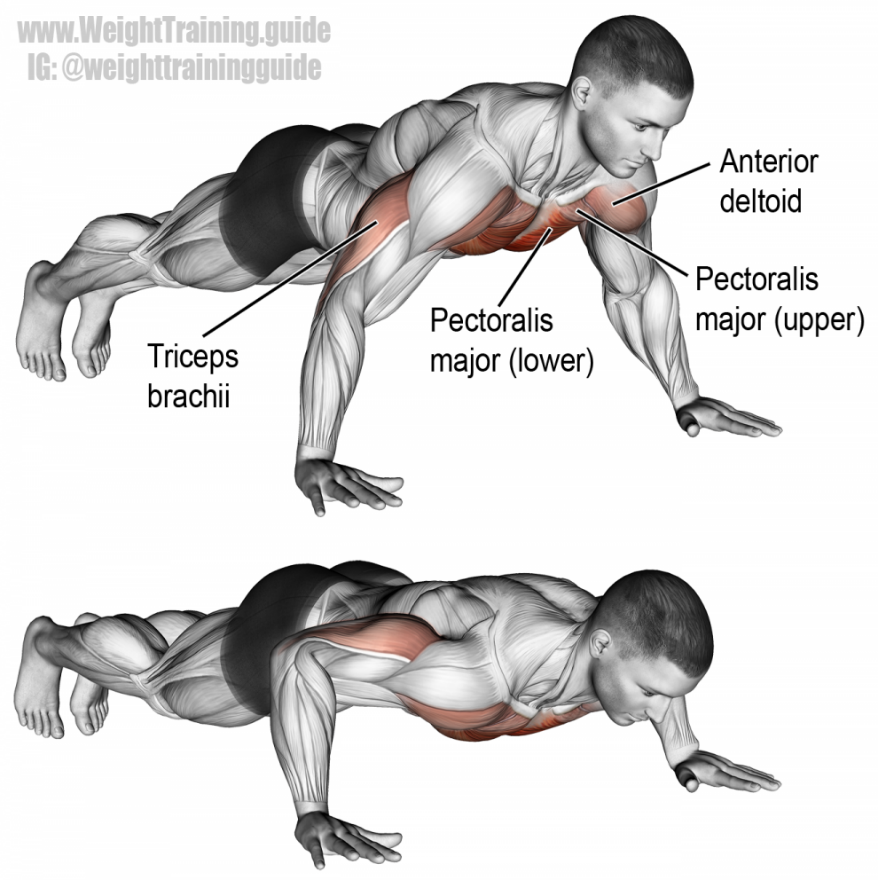
[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=pilWtNG6bzw)

Ryggresningar



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=z6PJMT2y8GQ)

Armhävningar



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=_l3ySVKYVJ8)

Tricepspress på stol



[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=3ydgLFLK8e0)

Pass 3: Kondition

4x4 intervaller 2 gånger per vecka:

[Instruktionsvideo](https://www.youtube.com/watch?v=aoeM8q-NKKg)