**Sunnanå Herr-juniorer**

**Del 1 - Uppvärmning 10–15 minuter**

A: 5 min valfri cardio

B: Två varv av:

5/5 ”spidey crawl” med bröstryggsrotation

5 reps ”bordet till pik och tillbaka”

10/10 skridskohopp

**Del 2 – Atletisk förmåga, explosivitet och koordinativ förmåga, 45–60 minuter**

C: Cirkel 1 – Tre varv av:

10/10 Utfallssvingar bakåt

5/5 Ball slams med sidolutning och viktförflyttning

10 Bollkast över axeln, 12–25 kg  
  
D: Cirkel 2 – Tre varv av:  
8/8 split squats med hantlar  
10 Thrusters på tå  
8/8 skridskohopp åt sidan med rotationskast

E: Cirkel 3-Tre varv av:  
8/8 Curl to press med rotation, hantel, 7–12 kg

10/10 Kliv + sving med hantel

8/8 Gåpress med joystick

**Del 3 – Stretch och nedvarvning 10 minuter, 2 minuter på vardera**

Framlår

Baklår

Säte

Ljumskar

Vader