

Benövningar gym

Tänk på att **ALLTID** ge **100%** i övningarna, det är bara inställningen som sätter stopp. När du börjar bli trött har du endast nått **80%** av max. Du har **MINST 20%** till att ge!

Utmana dig själv!

Ha som mål att öka på vikten lite varje vecka så att du utmanar dig själv, det ska vara så du precis orkar den sista repetitionen!

Dynamisk uppvärmning:

https://www.youtube.com/watch?v=Dy3yB_I9FBA

Välj 5 övningar och kör 3 gånger per övning.

1. Front Rack Split Squat, 5x5:

<https://www.youtube.com/watch?v=MJb5cxxCSNY>

2. Front-Foot Elevated Split Squat, 10x4:

<https://www.youtube.com/watch?v=-GOKcMbhcWM>

3. Dumbbell Single Leg Romanian Deadlift, 10x4:

<https://www.youtube.com/watch?v=oPTCJjPE0l8>

4. Band-Resisted Two-Leg Valslide Leg Curl, 10x4:

<https://www.youtube.com/watch?v=oNTmEAH2jkg>

5. One-Leg Glute Bridge off Bench, 20x 4:

<https://www.youtube.com/watch?v=tpIttHH1rHw>

6. Front Squat, 8x3:

https://www.youtube.com/watch?v=uYumuL_G_V0

7. Back Squat, 8x3:

<https://www.youtube.com/watch?v=QmZAiBqPvZw>

8. Deadlift, 8x3:

<https://www.youtube.com/watch?v=op9kVnSso6Q>