Sommarpass 1 Målvakter

Uppvärmning: Löpning, cykel eller rodd minst 15 min. Avsluta passet med att stretcha i cirka 10 min.

### Superset 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Handledscurls med skivstång | 8 | 2 |
| Plankan+sidoplankan | 30s vanlig plankan, 20s sidoplanka höger, 20s sidoplanka vänster, vila | 2 |
| Squats | 6 | 2 |

### Superset 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Axelpress med hantlar | 8 | 2 |
| Sit-ups med pinne | 8 | 2 |
| Marklyft | 6 | 2 |

### Superset 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Höga inåtrotationer för axeln med gummiband | 8 (på varje arm) | 2 |
| Skifthopp | 10 | 2 |
| Frivändning | 5 | 2 |

Sommarpass 2 Målvakter

Uppvärmning: Löpning, cykel eller rodd i minst 15 min. Avsluta passet med att stretcha i cirka 10 min.

### Superset 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Rygglyft | 10 | 2 |
| Drag av viktskiva till sträckt position | 6 | 2 |
| Höftlyft | 8 | 2 |

### Superset 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Fällkniven | 10 | 2 |
| Squats med hopp | 10 | 2 |
| Armhävningar | 10 | 2 |

### Superset 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Övning** | **Reps** | **Set** |
| Sidoplankan knäuppdrag | 10 (5 åt varje håll) | 2 |
| Skjut ifrån med gummiband i midjan | 8 (4 åt varje håll) | 2 |
| Höga utåtrotationer för axeln med gummiband | 8 (på varje arm) | 2 |