**Styrketräning utan tillgång till gym**

**Benpass 1:**

[**https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAN90lqF5FtI\_7PxK\_qeJbq9**](https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAN90lqF5FtI_7PxK_qeJbq9)

(Uppvärmning – knäkontroll)

-Djupa enbensböj, kontrollerade **10x3** (stå på en bänk/upphöjnad om det behövs, okej med klack under hälen)

-Utfallsgång med någon typ av vikt på raka armar **16 steg x3**

**-**Höftlyft med ett ben på bänk (baksida lår) **10st/ben x3**

-Planka med 1 ben **30sek x4**

**-**Fällkniv **10x3**

**Överkroppspass 1:**

[**https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAOENNThbqS2IP3Qq5ZyHdY9**](https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAOENNThbqS2IP3Qq5ZyHdY9)

(Uppvärmning – utåtrotationer m gummiband/vikt **10x3** och klättra vägg **5st x3**)

-Armhävning på plint **10x3**

-Chins / liggande chins (lägg en kvast mellan 2 stolar tex) **10x3**

-Dips mot bänk **12x3**

-Jorden runt **10x3**

-Russian twist med vikt **10x3**

-Diagonal fällkniv **10x3**

**Benpass 2:** [**https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAMIclasRKff0yBQD59nuiPY**](https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAMIclasRKff0yBQD59nuiPY)

(uppvärmning – knäkontroll)

-Djupa hopp upp på box / trappa / uppförsbacke **8st x3**

-Utfallshopp på stället **10x3**

-Enbenshopp framåt **8st / ben x3**

-Fallande hamstring **8x3**

-Draken **6st/ ben x3**

-Omvänd planka (mellan 2 bänkar etc) **60sek x3**

-Planka med 1 arm **30sek x4**

**Överkroppspass 2:**

[**https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAMgyjtIJ83S1GOWAQ9sc65i**](https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAMgyjtIJ83S1GOWAQ9sc65i)

(Uppvärmning – utåtrotationer med gummiband/vikt **10x3** och klättra vägg **5st x3**)

-Armhävning med fötter på upphöjnad 10x3

-Chins / liggande chins (lägg en kvast mellan 2 stolar tex) **10x3**

-Dips mot bänk **12x3**

-Stående flyes **10x3**

-Planka armgång **30sek x4**

-Diagonal fällkniv **10x3**

**Alla övningar finns filmade via denna länkarna ovan!**