

# UTSIKTEN BK

## Förberedande FYS inför 2015

### LÖPPASS 1

- Uppvärmning 10 min  
Jogg / rörlighet
- Korta Intervaller 2 omgångar x 30 löp Maxfart  
Omg1: 5 sek löp – 5 sek vila  
Omg2: 15 sek löp – 15 sek vila
- Stegringslopp 10 x 60 meter Upp till 80% av max
- Nedvarvning 10 min  
Jogg / rörlighet

### LÖPPASS 2

- Uppvärmning 10 min  
Jogg / rörlighet
- Löpning 10 x 2 min 1 minuts vila Upp till 60% av max
- Nedvarvning 10 min  
Jogg / rörlighet

### STYRKA

Med kroppsbelastning

- Stjärnan 2 omgångar
- Enbens knäböj 3 x 6 per ben
- Armhävningar med klapp 3 x 10
- Borzovhopp enbens 3 x 4 per ben
- Sneda situps 3 x 15
- Spänsthopp med raka ben 3 x 12
- Sidoplanka dynamisk 3 x 12 per sida
- Skridskohopp 3 x 12
- Vindrutetorkaren 3 x 12
- Höftlyft (ett ben) 3 x 12 per ben
- Dips 3 x 20
- Burpees med armhävning 3 x 12

### STYRKA

Gymträning

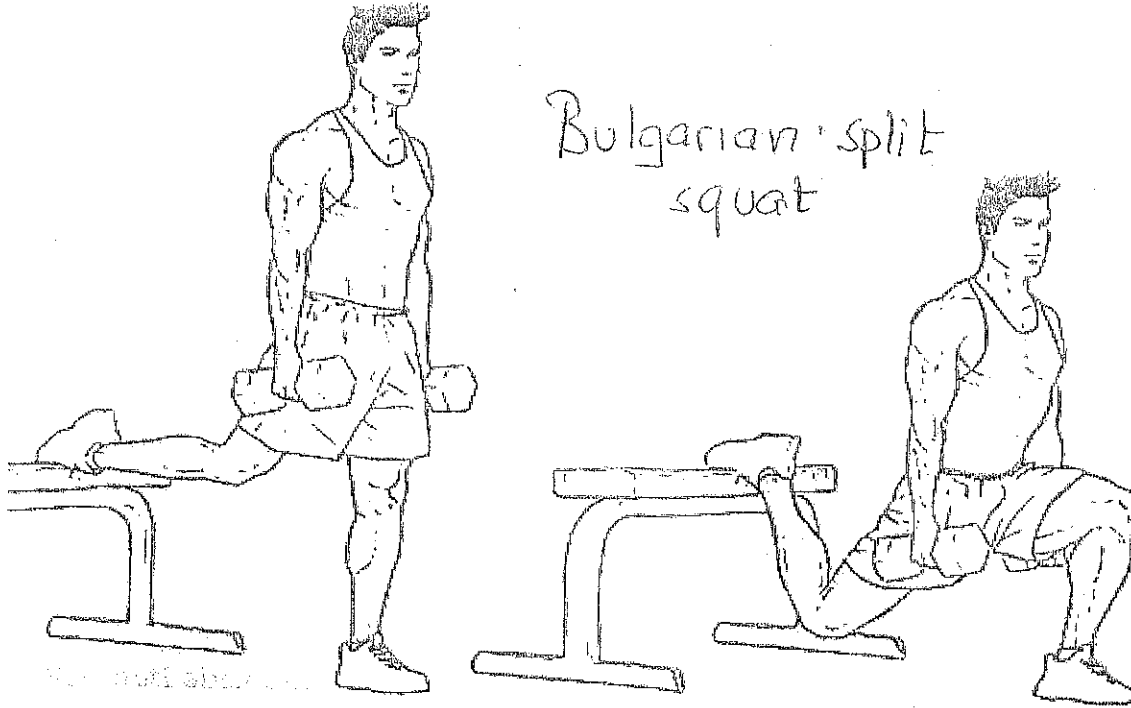
- Komplexövning med skivstång 6 x 5 övningar, 3 omgångar 30 kg  
Sträva efter att klara din kroppsvikt
- Joystick 3 x 16
- Benpress 3 x 16 i maskin TUNGT
- Ryghresning på balansboll 3 x 12
- Bulgarian Split squat 3 set 4 per ben TUNGT SNABBT
- Chins 2 set MAX
- Saxhopp med rotation 3 set 4 per ben TRYCK PÅ  
Medicinboll 5 kg
- 30 – 30 Challenge på TRX 1 set 30 "räka" med armböj, sedan 30 armhäv.
- Situps med pinne 3 set 15 st

Göran Fridlund  
0705-630288

Ingvar Johansson  
0701-776666

Janne Carlsson  
0707-866362

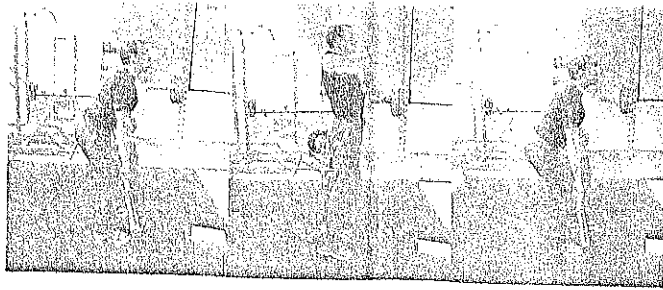
# Bulgarian split squat



# Joy stick

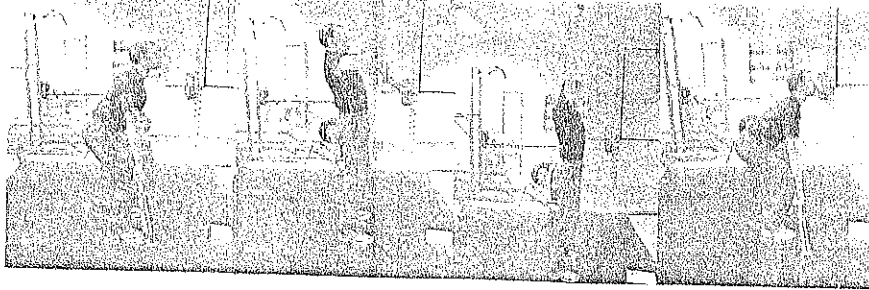


1,  
x6

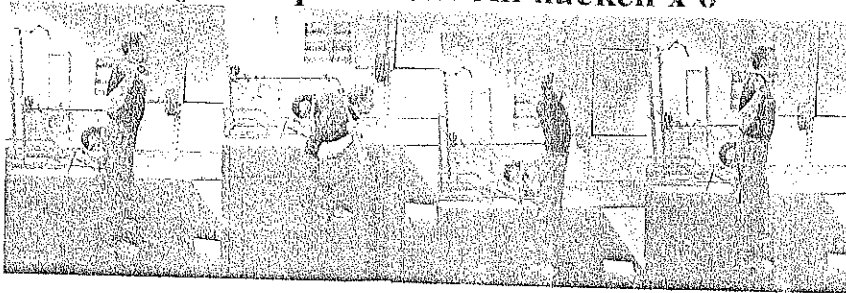


# Komplexövning

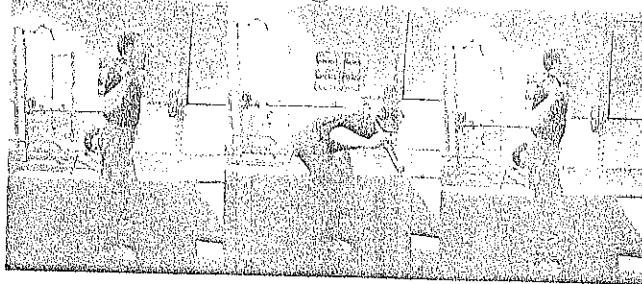
2. Höga drag x 6



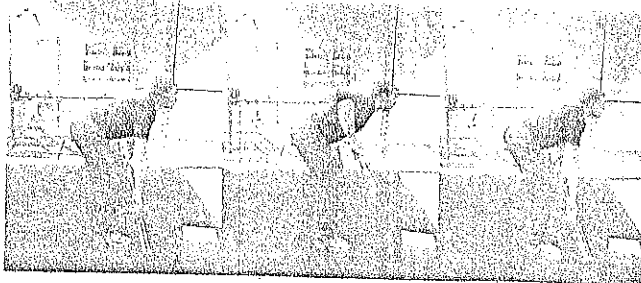
3. Knäböj med press bakom nacken x 6



4. Good Morning x 6



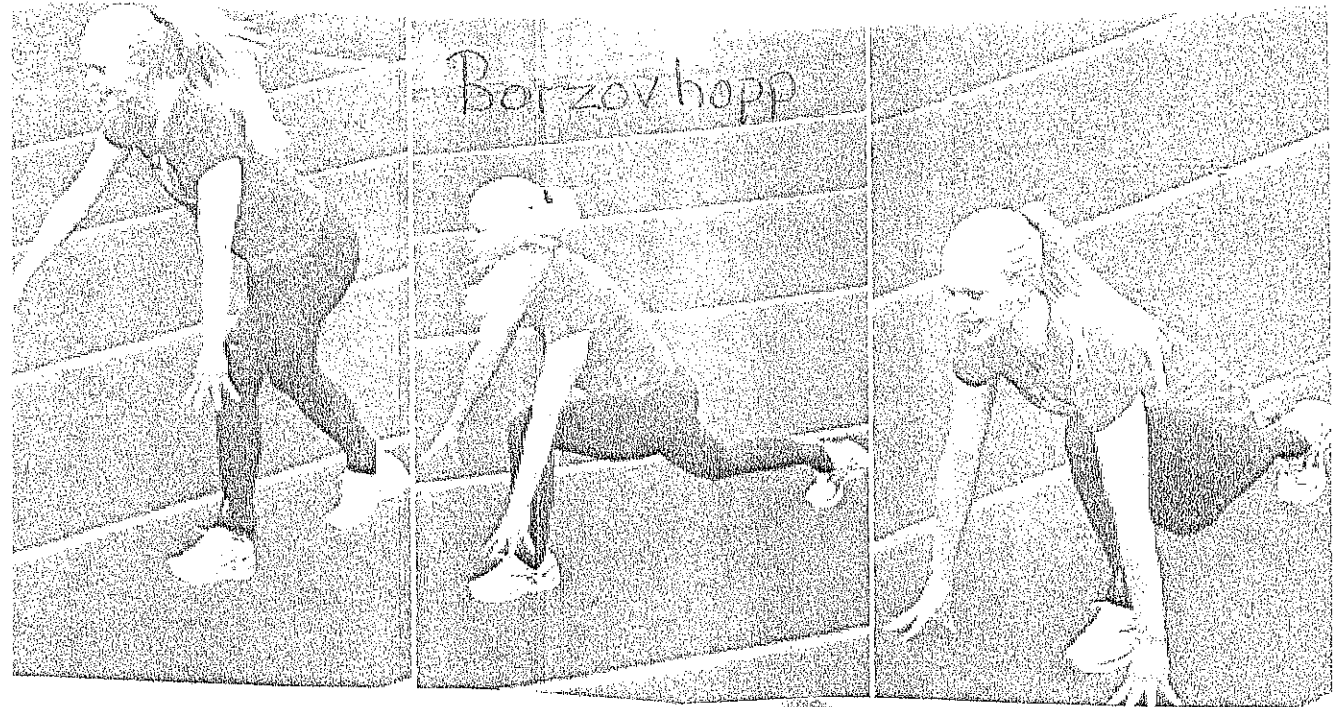
5. Framåtlutande rodd x 6



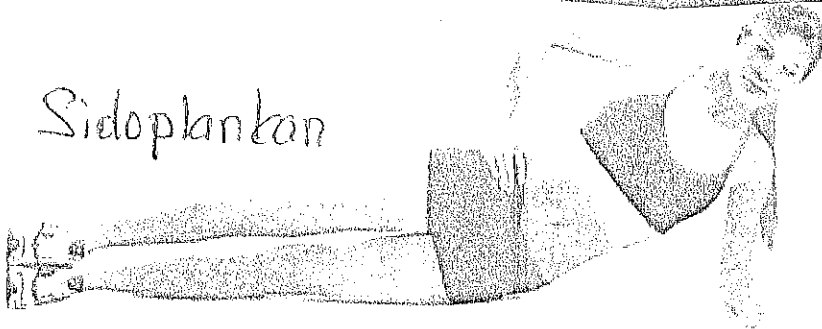
# örande av stjärnan.

å ett ben med foten i mitten av en tänkt stjärna. Bibehåll en god hållning, böj i knäet och gå med fribenet åt stjärnans delar. Börja med att gå med fribenet snett framför det böjande benet, därefter rakt fram osv. Vid sista positionen går du fribenet snett bakom det böjda benet. Byt därefter ben.

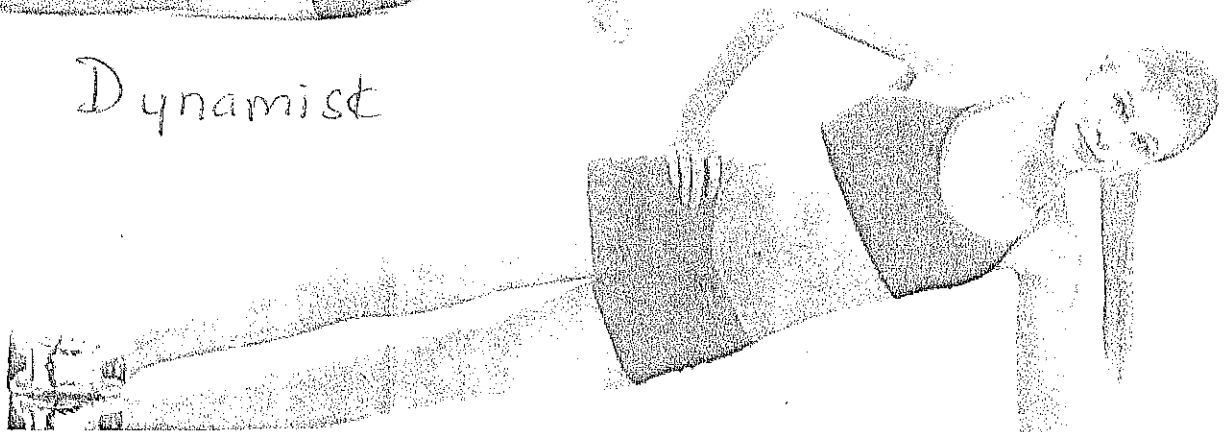
ö på att i varje böj gå med knäet åt samma håll som tårna pekar. Tänk även på att hålla höfterna parallella. Du ska ä inte skjuta rumpan utåt sidan.



## Sidoplankan



### A Dynamiskt



## Burpees med armhävning

