

# “5 X 15 X 50” Januari passet

## Nr 1. Komplex rörlighetsserie 2 varv



Raka ben Marklyft Helt upp Knäböj

Böj ned Rulla upp



Nr 2. Push up med rotation varannan hö/vä 10st



Nr 3. Dynamisk "hund" fram-bak 10st



**Nr 3. Squat jump – 10st**



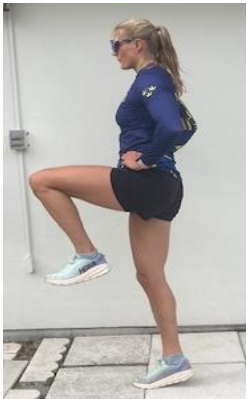
**Nr 4. Dynamisk rörlighet baksida lår – 10st / ben**



**Nr 5. Situp växelvis hö/vä – 10st / ben**



**Nr 6. Dips – 15st (går också fint att köra på en stol/bänk)**



**Nr 7. Utfallssteg bakåt från balans på ett ben – 10st / ben**

**Instruktion**

Kör övningar lugnt & kontrollerat.  
Repetera övningarna i 15 minuter  
(ca 3 varv)

Möjlighet till progression

Öka antalet repetitioner på styrkeövningarna