

“5 X 15 X 50” Julipasset

Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



Raka ben

Marklyft

Helt upp

Knäböj

Böj ned

Rulla upp

10st

10st



Nr 2. Knäböj kors armbågstouch hö/vä - 10st + Knäböj armbågstouch sida hö/vä – 10st

Nr 3. Push up med kors vristtouch hö/vä- 10st

X 5 serier hö resp vä sida



Nr 4. Rörlighetsövning – 5 serier hö resp vä sida



Nr 5. Bröstryggsrörlighet - 10st hö resp vä



Nr 6. Statiskt benlyft 5sek/ben växla – Totalt 10st



Nr 7. Dynamisk rörlighet baksida lår – 10st / ben



Nr 8. Utfallssteg bakåt med balans – 10st / ben

x 10 Höger
x 10 Vänster

Instruktion

Kör övningar lugnt & kontrollerat.
Repetera övningarna i 15 minuter
(ca 2 varv)

Möjlighet till progression
Öka antalet repetitioner på
styrkeövningarna