

“5 X 15 X 50” Februari passet

Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



x 2

Raka ben

Marklyft

Helt upp

Knäböj

Böj ned

Rulla upp

Hela vägen bak



x 12

Nr 2. Push up – 12st



Nr 3. Dynamisk plankhund variant – 5st knä-armbåge, 5st knä-huvud / ben



x 10

Nr 4. Knäböj – 10st



Nr 5. Dynamisk rörlighet baksida lår – 10st / ben



x 10 Hö

x 10 Vä



x 20

Nr 6. Sätelyft - 20st



x 10 Hö

x 10 Vä

Nr 7. Sidoplanka med arm & benlyft - 10st / sida



x 5 Hö

x 5 Vä

Nr 8. Draken – 5st / ben

Instruktion

Kör övningar lugnt & kontrollerat.
Repetera övningarna i 15 minuter
(ca 2-3 varv)