

“5 X 15 X 50” Majpasset

Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



Raka ben Marklyft Helt upp Knäböj

Böj ned Rulla upp



Axelpress X 5st

Nr 2. Knäböj breda med axelpress – 5st omgångar



Nr 3. Push up – 20st



Nr 4. Rörlighetsövning – 5st hö resp vä sida



Nr 5. Roterande plankan 5st hö resp vä



Nr 6. Utfallssteg med rotation– 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