

“15 X 5 X 50” Novemberpasset

Nr 1. Komplex rörlighetsserie + aktiv sidoböjning 2st – 2 varv



Raka ben Marklyft Helt upp Knäböj

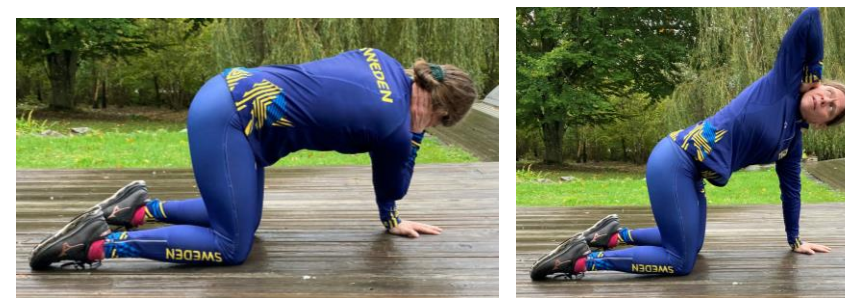
Böj ned Rulla upp

Hö 2st varv 1, vä 2st varv 2



x 10

Nr 2. Push up smala – armbågar längs med kroppen – 10st



x 10 Höger

x 10 Vänster

Nr 3. Fyrfota rotation – 10st / sida



x 10

Nr 4. Knäböj – 10st



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



x 10 Höger
x 10 Vänster



x 10st Höger
x 10st Vänster

Nr 6. Dynamisk sidoplanka – 10st/ sida



x 10 Höger
x 10 Vänster

Nr 7. Utfallssteg med rotation– 10st / ben

Instruktion

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

Möjlighet till progression
Öka antalet repetitioner på
styrkeövningarna