

# “5 X 15 X 50” Marspasset

## Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



Raka ben Marklyft Helt upp Knäböj

Böj ned Rulla upp



Nr 2. Push up – 10st



Nr 3. Push up smala

– armbågar längs med kroppen – 10st



Nr 3. Rodd – 10st





Nr 4. Kålmasken framåt – 10st



Nr 5. Kålmasken bakåt – 10st



Nr 6. Stålmannen – 10st hö/vä, 10st vä/hö

Nr 7. Breda push up – 10st



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

Nr 8. Utfallssteg med rotation– 10st / ben