

“5 X 15 X 50” Decemberpasset

Nr 1. Komplex rörlighetsserie 2 varv



Raka ben Marklyft Helt upp Knäböj

Böj ned Rulla upp



Nr 2. Push up serie:

a) Normal bredd - 5st b) Smala - 5st



c) Dynamisk planka - upp & ner med stabil plankposition - 5st



Nr 3. Knäböj med axelrörlighet – 10st



Nr 4. Dynamisk rörlighet baksida lår – 10st / ben



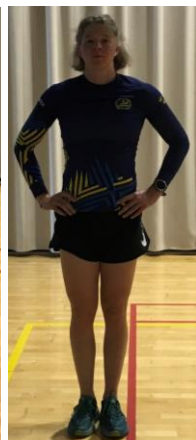
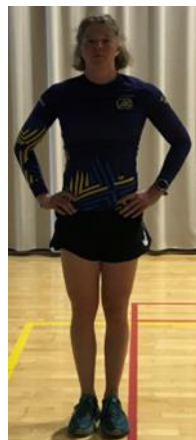
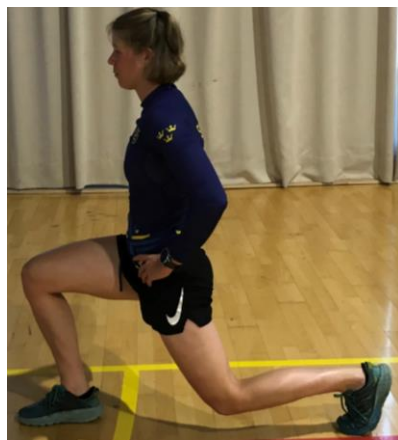
x 10 Höger
x 10 Vänster



Nr 5. Situp – 15st



Nr 6. Dips – 15st (går också fint att köra på en stol/bänk)



Nr 7. Utfallssteg med explosivt frånskjut – växla rakt fram/åt sidan 5st + 5st/hö resp vä ben

Instruktion

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

Möjlighet till progression
Öka antalet repetitioner på styrkeövningarna