

# “5 X 15 X 50” Junipasset

## Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



Raka ben

Marklyft

Helt upp

Knäböj

Böj ned

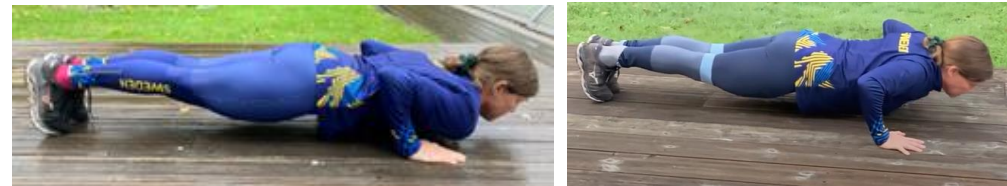
Rulla upp

X 10

X 10



## Nr 2. "Grodan"- 10st + Knäböj raka armar – 10st



## Nr 3. Push up – smala 10st + normala 10st

X 5 serier hö resp vä sida



**Nr 4. Rörlighetsövning – 5 serier hö resp vä sida**



**Nr 6. Hoppa in & ut med kontroll i bål & axlar - 10st**



**Nr 7. Dynamisk rörlighet baksida lår – 10st / ben**



**Nr 8. 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