

Ordförklaringar:

EMOM: Every minute on the minute

Amrap: As many rounds as possible

Superset: 2 övningar i följd och vila efter

Triset: 3 övningar i följd efter varandra, vila efter

Utförande:

Deltagarna kan under många pass jobba i par, tex vid marklyft - en jobbar en vilar. Vid superset, en deltagare börjar på övning 1 och den andra deltagaren börjar på övning 2 sedan skiftar dem.

## **Pass 1.**

### **Grundrörelser del 1.**

#### **Knäböj, Höftfällning, Utfall**

#### **Uppvärmning:**

1 minut på valfri konditionsmaskin, tex roddmaskin eller spinningcykel

5 reps Walkout + push-up

10 reps (5/ben) Worlds greatest stretch

10 knäböj utan vikt

X 2-3 varv

1. Goblet squat 12 reps x 3 set

Hur?

*(Be deltagaren ställa sig så som den känner är bekvämt med fötterna. Bröstat upprätt, engagerad bål, kettlebellen hålls framför bröstet. Här ska deltagaren sedan böja på benen och ställa sig upp.)*

2. Raka marklyft med 1kettlebell 12 reps x 3

Hur? **BÖRJA MED DETTA**

*(Be deltagarna stå med ryggen mot väggen, be dem sedan kliva "en fot" ut från väggen. Lätt böjning i knäna, stolt hållning. Härifrån ska dem sen fälla överkroppen framåt och nudda rumpan i väggen bakom. Deltagarna utför här en höftfällning.*

*När detta upprepat 12-15 ggr, kan dem kliva ut från väggen och utföra raka marklyft med 1 KB.)*

### 3. Utfallsteg 16 kliv x 3 set

Hur?

*(Deltagaren startar ståendes höftbrett, personen tar sedan ett kliv bakåt/framåt. Se här till så att deltagarna inte kliver på "en linje", steget ska vara höftbrett för bäst balans. Vikten ska placeras i benet som är fram. Är balansen ett problem kan personen hålla i sig)*

### 4. Dead bug 10 reps + Suitcase walk 10-15 m x 3 (SUPERSET= 2 övningar efter varandra utan vila mellan.)

Hur?

*(Dead Bug: Be deltagaren ligga på rygg med knäna i 90 grader i luften. Här ska deltagaren trycka ner hela ryggen i golvet för att engagera bålen. Deltagaren släpper sedan ner en fot i golvet, nuddar och vänder upp igen för att samla benen. Ju längre deltagaren sträcker ut benet desto svårare blir övningen. Be därför deltagaren nudda foten i golvet vid rumpan och sträck sedan ut längre efter förmåga. Suitcase Walk: Deltagaren ska hålla en kettlebell i ena handen och gå rakt fram. Be deltagaren tänka på att hålla sig helt rak i kroppen med en stolt hållning.)*

## Pass 2.

### Grundrörelser del 2.

#### Press, drag + rotation

#### Uppvärmning:

1 min valfri konditionsmaskin, tex roddmaskin lr cykel

5 Walkout + push-up

10 Pull aparts med band

10 T+ Y lyft med hantlar

X 2-3 rundor

1. Sittande axelpressar med hantlar 12 repsx3 set

Hur?

*(Deltagaren sitter på en bänk. Stolt hållning, armbågen strax under axelhöjd, knogen pekar upp mot taket och armbågen ner mot golvet, raka handleder. Pressa sedan upp mot taket, tänk på att "täcka öronen" på toppen och lås ut armbågen.)*

2. Liggande bröstpressar med hantlar 12 reps x 3 set

Hur?

*(Deltagaren ligger på en bänk med fötterna i golvet. Hantlarna börjar över axeln, sänk sedan ner hantlarna så att de landar jämte bröstet, pressa sedan upp till utgångsläge igen. Raka handleder, knogarna upp mot taket och armbågen ner mot golvet.)*

3. Enarmsrodd på bänk med hantel 12reps/arm x 3 set

Hur?

*(Deltagaren sätter upp en hand och ett knä på en bänk. Hanteln hålls i handen som ej är placerad på bänken. Be deltagaren dra armen från ett rakt läge upp mot kroppen. Det är skulderbladet som inleder rörelsen och sedan kommer armen. Hanteln ska dras nära kroppen, knogen pekar ner mot golvet genom hela rörelsen.)*

4. Rotation i gummiband 5 reps + Pallof press 5 reps x3 set/sida (SUPERSET)

Hur?

*(Fäst gummiband i något så är i brösthöjd med deltagaren.*

*Rotation i band: Deltagaren har bandet till sidan av sig och håller i bandet med båda händerna. Bandet ska vara spänt. Fötterna ska vara placerade höftbrett, liten lätt böjning i knäna. Deltagaren drar sedan bandet från ena sidan till den andra med raka armbågar och mycket kraft, deltagaren ska sedan hålla emot och jobba med ett långsamt tempo tillbaka till utgångsposition.*

*Pallof press: Deltagaren har bandet till sidan av sig och håller i bandet med båda händerna. Bandet ska vara spänt. Fötterna ska vara placerade höftbrett, liten lätt böjning i knäna. Deltagaren pressar händerna och bandet fram i en långsam rörelse och jobbar tillbaka långsamt. Händerna rör sig i en rak rörelse fram, höfter, knä, axlar ska genom hela rörelsen peka framåt.)*

**Pass 3.**

Uppvärmning:

1 min valfri konditionsmaskin tex roddmaskin lr spinningcykel

10 Golv -> tak med delad fot stance

10 Utfall med press från botten

10 Planka fot -> hand

Ca 8 min

Amrap 25min

Step ups (20 steg, 10/ben)

KB swings (20 st)

Knäböj->press (20 st)

Rodd i trx band/ skivstång (20 st)

Renegade row (20 st, 10/hand)

Farmerswalk (10-15 meter)

Konditionsmaskin (Cykel 500meter alt. 1-2 min, skierg 250m, roddmaskin 250m)

*Step ups: Kunden kliver upp och ner från en bänk/box/stepbräda. För att avancera övningen håll hantlar i händerna.*

*KB swings: Låt kettlebellen hänga mellan benen, gör sedan en höftfällning och driv kettlebellen framåt tills den tyngden är i bröst/axelhöjd. Jobba aktivt med bålen för att inte bli för trött i ländryggen.*

*Knäböj-> press: Övningen kan utföras med hantlar eller en kettlebell. Kunden håller hantlarna eller kettlebellen i bröst/axelhöjd, utför en knäböj och pressar sedan upp vikterna över huvudet.*

*Rodd i trx band/skivstång: Låt kunden hänga bakåt och hålla i sig i skivstången eller banden. Härifrån ska kunden sedan dra sig upp. Kroppen ska vara i en rak position där knä, höfter och axlar är i linje med varandra. Finns ej möjlighet till att hänga i skivstång/trx band kör man en framåtlutad rodd med skivstång.*

*Renegade row: Kunden står i en plankposition med händerna under axlarna. Här lyften kunden upp en hantel i taget i en rodd rörelse. Målet är att behålla höften så stilla som möjligt, detta gör vi genom att spänna bålen. Börja övningen på knä, ser det kontrollerat ut kan kunden komma upp på tå.*

*Farmerswalk: Kunden håller en kettlebell eller hantel i varje hand. Stolt hållning och engagerad bål. Kunden går sedan x antal meter.*

Mage:

SUPERSET x 3

Fälla ben 10

Planka gå in 10

Hur?

*(Fälla ben: Kunden ligger på rygg med benen upp i luften. Ryggen ska vara i ett neutralt läge, ländryggen bör vara i golvet. Kunden sänker sedan ner benen mot golvet och drar upp dom igen. Är övningen för tung är alternativet att böja benen så att fötterna nuddar i golvet närmre rumpan. Upplever deltagaren en trötthet i låren istället för magen, kan det vara bra att använda alternativet trots att deltagaren anser att styrkan finns.*

*Planka gå in: Deltagaren står i en planka med händerna placerade under axeln, neutral rygg. Kliv sedan in med ett ben i taget, här ska knäna stanna under höften. Kliv sedan ut igen till startposition. Försök håll den neutrala positionen i ryggen och bäckenet genom hela övningen.)*

#### Pass 4.

Uppvärmning:

10 KB swingar

10 Planka fot -> hand

10 T+ Y-lyft

5 Halv burpee med marklyft

7-9 min

1. Marklyft med skivstång 12 reps x 3 set

Hur?

*(Be deltagaren stå med fötterna under stången. Upp med bröstet, engagerad bål, vikten i mitten av foten. Från startposition ska deltagaren trycka med benen för att dra stången upp. Höften startar rörelsen på väg ner, sen ska knäna böjas för att till sist landa i startpositionen igen. Genom hela lyften ska stången röra sig nära kroppen.)*

*Alternativ: Marklyft med KB*

2. Häl upphöjda goblet squats 10 reps + knäböjshopp med kettlebell 10 reps x 3 set (SUPERSET)

Hur?

*(Goblet squat: Låt deltagaren stå på en högre viktplatta med hälarna, tårna på golvet. Bröstet upp och engagerad bål, kettlebellen ska hållas i brösthöjd. Knäböjshopp: Be deltagarna gå ner från viktplattan så att hela foten är på golvet, kettlebellen ska hänga mellan benen. Engagera bålarna och hoppa så högt du kan)*

*Alternativ: Goblet squats utan upphöjning + knäböjshopp utan vikt.*

3. Down-> top bröstpressar 12 reps (6/arm) + tricepsextencions med kettlebell 12 reps x 3 set (SUPERSET)

Hur?

*(Down->top bröstpressar: Deltagarna ligger på rygg på en bänk med fötterna i golvet. Hantlarnas utgångsläge är i "botten" bredvid bröstet. Här ska deltagaren sedan pressa upp en hantel och behålla den andra hanteln i ett statiskt läge kvar i "botten", när pressen är klar och hanteln tillbaka i utgångsposition är det andra handen som ska pressa upp. Tricepsextencions: Sittandes på bänken ska deltagaren hålla kettlebellen i handtagen, sänk ner den bakom huvudet och sedan pressa upp. Armbågarna in mot öronen.)*

*Alternativ: Stående bröstpressar i gummiband. Fäst ett band i väggen/riggen och stå med ryggen mot föremålet där bandet är fäst. Armarna i brösthöjd, pressa sedan en hand fram i taget.*

*Tricepsextencion kan bytas ut mot scull crushers. Liggande på bänk, armarna upp i luften, sänk ner vikten mot pannan alternativt bakom huvudet. Pressa sedan upp igen.*

#### 4. Framåtlutad rodd med skivstång 12 reps + pull-aparts 12 reps (SUPERSET) x 3 set

Hur?

*(Framåtlutad skivstångsrodd: Deltagaren står i en framåtlutad position, lätt böjning i knäna, stolt hållning och engagerad bål. Skivstången ska dras upp mot nedre delen av magen, armbågarna in till kroppen och dra ihop skulderbladen i toppen av rörelsen. Pull-aparts med gummiband: Håll bandet framför kroppen med raka armar och raka handleder, dra sedan armarna åt vars ett håll så att bandet dras isär.)*

Mage:

Superset x 3

Pallof press 10/sida

Knästående cirklar runt huvudet 5/sida

*(Pallof press: Deltagaren har bandet till sidan av sig och håller i bandet med båda händerna. Bandet ska vara spänt. Fötterna ska vara placerade höftbrett, liten lätt böjning i knäna. Deltagaren pressar händerna och bandet fram i en långsam rörelse och jobbar tillbaka långsamt. Händerna rör sig i en rak rörelse fram, höfter, knä, axlar ska genom hela rörelsen peka framåt.)*

*(Knästående cirklar runt huvudet: Deltagaren står på knä med knä, höft, axel i linje med varandra. Vikten startar framför kroppen i brösthöjd på helt raka armar. Vrid sedan vikten runt huvudet samtidigt som kroppen håller sig still, och landa på raka armar framför kroppen. Knä, höft och axlar ska fortsätta vara i linje. Ju långsammare rörelse desto bättre.)*

#### Pass 5

Uppvärmning:

1 min valfri konditionsmaskin tex roddmaskin, spinning cykel

10 Worlds greatest stretch (5/ben)

10 utfall-> press (5/ben)

5 Downward dog till cobra

Ca 6-8 min

EMOM:

1.Utfallsteg (10-16 steg)

2.Slambalkkast (12-20 st)

3.KB Swings (12-20st)

4.Planka flytta hantel (10-14 st)

5.Knäböj -> haklyft (12-20st)

6.Lägga sig på mage-> stå/ burpees (3-10st)

7. VILA

X4 Rundor (28 minuter)

*Emom= Every minute on the minute.*

*När första minuten startar utför deltagarna 10 utfallsteg, när dem är färdiga så vilar dem. När minut nr 2 startar utför deltagarna 12 st slamballkast, när dem är färdiga så vilar dem osv.*

*Anpassa receptionerna utefter konditionen på deltagarna, de bör ha ca 30-20s vila varje minut. Helst ska repetitionerna vara bestämda innan passet börjar, men detta kan justeras under passets gång med.*

*Utfallsteg görs med hantlar, alternativt utan. Kan deltagaren ej utföra ett utfall i rörelse, kan personen stå still med fötterna och böja, det kan även underlätta att hålla i sig i en vägg eller pinne.*

*Slamballkast utförs med en slamball.*

*KB swings utförs med en kettlebell.*

*Planka flytta hantel utförs med en hantel. Hur? (Deltagaren står i en plankposition på golvet. Händerna under axlarna, knäna i golvet bakom höften. Här ska deltagaren förflytta hanteln från ena sidan över till andra sidan och försöka behålla kroppen och höften stilla genom att engagera bålen. För att göra övningen svårare kan deltagaren komma upp på tå istället för att ha knä i golvet.)*

*Knäböj-> haklyft utförs med en kettlebell. Hur? (Deltagaren står höftbrett med fötterna med kettlebellen hängandes mellan benen. Härifrån utför deltagaren en knäböj och drar sedan kettlebellen upp mot hakan med armbågarna ut, på väg upp i rörelsen.)*

*Lägga sig på mage-> stå/ Burpees. Här får du som tränare välja vilken av övningarna som är bäst lämpad för dina deltagare. Är det någon som har svårt att ta sig ner på golvet och upp igen, använd alternativ 1 samt av att placera personen så att den kan ha något att hålla sig i. Är det någon som är pigg och fräsch i kroppen- låt personen göra burpees.*

MAGE:

SUPERSET

Gå med vikt i sidan 30s/sida

Russian twist 16 st

*(Gå med vikt i sidan: Deltagaren håller en hantel eller KB i ena handen. Stolt hållning, och armen aningen ut från kroppen. Här ska deltagaren sedan gå (antingen framåt eller på stället). Det viktiga är att deltagaren håller hela kroppen rak och inte kompenserar vikten till någon sida.*

*Russian Twist: Deltagaren sitter på rumpan och lutar sig bakåt och har en stolt hållning med en vikt i händerna. Deltagaren vrider sedan vikten till ena sidan och sedan över till den andra sidan.)*

## Pass 6.

Uppvärmning:

10 knäböj med KB/hantel

10 Worlds greatest stretch

5 Burpee med marklyft

10 Cirklar (*Ståendes upprätt, hantlarna startar snett framför kroppen och jobbar sedan upp i en cirkel över huvudet och ner igen.*)

Ca 7 min

1. Knäböj med skivstång 12 reps x 3 set

Hur?

*(Kunden lägger stängen på den mjuka delen av nacken, placera fötterna så det känns "bekvämt". Stolt hållning och spänd mage. Har kunden svårt för att lägga stängen på nacken kan personen i stället göra en goblet squat.)*

2. Utfallsteg med vikt 10 steg/ben x 3 set

Hur?

*(Deltagaren står upprätt med fötterna höftbrett isär. Deltagaren tar sedan ett steg bak, böjer och kliver tillbaka till utgångsläge. Vikten hålls i handen som man kliver bak med benet med, tex kliver deltagaren bak med vänster ben håll vikten i vänster hand.)*

3. Halvt knästående enarmspress 12 reps/arm x 3 set

Hur?

*(Deltagaren står med ena knäet i golvet och andra foten i marken framför sig, 90 grader i båda knälederna. Handen som är i motsatt sida till benet som är fram ska pressa upp över huvudet i en axelpress. Knä, höfter och axlar ska vara i en linje, viktigt att tänka på att spänna både bålen och sätet för att undvika att höften skjuter ut mot ena sidan i pressen.*

4. Gorilla row 8 reps/arm + Statisk/dynamisk bicepcurl 8 reps/arm x3 set (SUPERSET)

Hur?

*(Gorilla row: Deltagaren står brett med fötterna, kettlebellen mellan fötterna lite framför kroppen. Samtidigt som deltagaren drar upp den ena kettlebellen ska den andra tryckas ner i marken. Spänd bål, neutral rygg, lägg böjning i knäna. Alternativ övning: Framåtlutad rodd med hantlar. Statisk/ dynamisk bicepcurl: Deltagaren står upprätt, armbågarna i 90 grader, här sänks den ena hanteln ner först samtidigt som den andra hanteln hålls kvar stilla i utgångsläget. Alternera sedan curlsen.)*

Mage:



Dead bug 5/ben

Planka flytta hantel 5/hand

Hur?

*(Dead Bug: Be deltagaren ligga på rygg med knäna i 90 grader i luften. Här ska deltagaren trycka ner hela ryggen i golvet för att engagera bålen. Deltagaren släpper sedan ner en fot i golvet, nuddar och vänder upp igen för att samla benen. Ju längre deltagaren sträcker ut benet desto svårare blir övningen. Be därför deltagaren nudda foten i golvet vid rumpan och sträck sedan ut längre efter förmåga)*

*(Planka flytta hantel: Deltagaren står i en plankposition med händerna under axlarna och knäna i mattan. Knäna ska vara bakom höften så deltagaren hamnar i en "lutande" ställning. Neutral ryggposition. Här ska deltagaren sedan förflytta en lättare vikt från ena sidan av kroppen till den andra genom att lyfta hanteln under sig. Tex ligger hanteln vid höger hand är det vänster hand som sträcker sig in under kroppen och förflyttar hanteln till andra sidan. Vill man göra övningen mer avancerad kan deltagaren komma på tå i plankan ist. för att ha knäna i)*

## Pass 7.

Uppvärmning:

10 KB swings

10 Höftlyft-> sträck ben (Liggandes på rygg, fötterna i golvet. Lyft höften sträck ut ena benet, höfterna och knäna ska hållas parallella, sätt ner benet i marken och sänk ner höften. Upprepa sedan med andra benet.

10 Downwardog till cobra

10 Axelpressar med KB

X3

1. Marklyft med stång 12 reps x 3 set

Hur?

*(Be deltagaren stå med fötterna under stången. Upp med bröstet, engagerad bål, vikten i mitten av foten. Från startposition ska deltagaren trycka med benen för att dra stången upp. Höften startar rörelsen påväg ner, sen ska knäna böjas för att till sist landa i startpositionen igen. Genom hela lyften ska stången röra sig nära kroppen.)*

*Alternativ: Marklyft med kettlebells.*

2. Höftlyft 12 reps x 3 set

Hur?

*(Deltagaren sitter på golvet med en bänk bakom sig. Stången ska vara placerad över höften, armbågarna på bänken och fötterna i golvet. Härifrån trycker sig deltagaren upp på bänken med hjälp av armbågarna och benen, för att lägga sig på skulderbladen. Knäna ska vara ca 90 grader. Deltagaren sänker ner rumpan mot*

golvet och driver sedan upp höften igen. Blicken framåt genom hela rörelsen, hela foten i golvet men trycket i hälen.)

3. Sittande axelpressar 12 reps + sidolyft med hantlar 12 reps x 3 set (SUPERSET)

Hur?

*(Sittande axelpressar: Deltagaren sitter på en bänk/stepbräda med stolt hållning. Armbågen startar strax under axelhöjd och pressas sedan upp mot taket. Raka handleder, knogarna pekar upp mot taket och armbågen mot golvet. Sidolyft med hantlar: Sittandes på bänk/stepbräda med stolt hållning. En hantel i varje hand, lyft ut hantlarna tills de är i axelhöjd och sänk ner igen. Handflatan ner mot golvet.)*

4. Framåtlutad top down rodd med hantlar 8/arm + framåtlutade sidolyft (SUPERSET)

Hur?

*(Framåtlutad top down row: Deltagaren lutar sig fram, lätt böjning i knäna och stolt hållning. Hantlarna startar vid sidan av kroppen, knogarna pekades ner mot golvet. Här sänks den ena hanteln ner och den andra stannar uppe i en statisk position. Alternera sedan. Framåtlutade sidolyft: Deltagaren lutar sig fram, lätt böjning i knäna och stolt hållning, med en hantel i var hand. Lyft ut hantlarna åt sidorna med tummarna ner mot golvet och lillfingret mot taket. Raka armbågar genom hela rörelsen.)*

Mage:

Planka ta på axel 5/sida

Crunches 10 reps

X 3

*(Planka ta på axel: Deltagaren står i en plankposition med händerna under axlarna och knäna i mattan. Knäna ska vara bakom höften så deltagaren hamnar i en "lutande" ställning. Neutral ryggposition. Härifrån lyfter sedan deltagaren ena handen och tar på motsatt axel, och sätter sedan ner den i mattan igen. Höften ska vara stilla genom hela rörelsen. För att göra övningen svårare, kom upp på tå)*

*(Crunches: Deltagaren ligger på rygg med fötterna i mattan. Hakan in mot bröstet och händerna på huvudet. Lyft sedan upp skulderbladen från mattan i en crunch och sänk ner igen.)*

## Pass 8

Uppvärmning:

5 Burpee med marklyft

6 reps/ben utfall bak+ fram (alternativ att stå still ifall det blir för jobbigt med balansen att förflytta vikten så mycket)

10 golv till tak

ca 6 min

1. 4 rundor av:

Split böj 10 reps

Suitcase deadlift 10 reps  
KB svingar 10 reps

Kör först med vikten på ena sidan 2 varv, byt sedan och kör med vikten på andra sidan 2 varv.

Hur?

*(Split böj: Stå med fötterna isär, vikten i främre benet, bara tårna i golvet på bakre benet. Hanteln/kettlebellen ska hållas i handen som är motsatt till det främre benet. Utför sedan en knäböjs rörelse. Höfterna och axlarna ska peka fram- engagera bålen för att lyckas med rörelsen. ALTERNATIV: utfallssteg*

*Suitcase deadlift: Stå med fötterna höftbrett isär, håll en kettlebellen i ena sidan av kroppen. Kettlebellen startar från golvet, kroppspositionen är som i ett marklyft. Härifrån ska sedan deltagaren "resa" sig upp/räta på kroppen för att sedan ta samma väg ner igen. Knäna, höfterna och axlarna ska peka framåt. Undvik att luta/kompensera kroppen åt något håll. Engagera bålen för att göra rörelsen korrekt.)*

2. 4 rundor av  
Liggande bröstpressar på golvet 10 reps  
Top down front raise 10 reps  
Bicepcurl-> axelpress 10 reps

Hur?

*(Liggande bröstpressar på golvet: Deltagaren ligger på golvet, hantlarna startar på raka armar över bröstet. Sänk sedan ner så hantlarna så att armarna nuddar golvet och vänd upp igen.*

*Top down front raise: Deltagaren står upp, hantlarna startar framför kroppen i axelhöjd. Sänk sedan ner ena hanteln, när hanteln är vid låret dra upp den igen till axelhöjd. Alternera sedan armarna.*

*Bicepcurl-> axelpress: Deltagaren står upp, en vikt i varje hand. Utför en bicepcurl, rotera sedan upp hantlarna i en axelpress. När axelpressen är utförd ska handflatorna peka framåt. Roter sedan ner hantlarna igen och släpp ner hantlarna till utgångsläge. )*

3. 4 rundor av  
Top down alternerande rodd 12 reps  
Liggande pressar fram 10 reps

Hur?

*(Framåtlutad top down row: Deltagaren lutar sig fram, lätt böjning i knäna och stolt hållning. Hantlarna startar vid sidan av kroppen, knogarna pekandes ner mot golvet. Här sänks den ena hanteln ner och den andra stannar uppe i en statisk position. Alternera sedan.*

*Liggande pressar fram: Deltagaren ligger på mage på golvet. Lyft upp överkroppen med hjälp av sätet och ryggmuskerna (undvik att blåsa ut magen för att komma upp) blicken ner i golvet. Armarna startar böjda vid sidan av kroppen, händerna i höjd med axlarna. Sträck sedan fram armarna så dem blir raka, händerna får inte nudda golvet, för sedan tillbaka armarna till utgångspositionen. Hela rörelsen utförs i ett långsamt tempo. Här kan deltagaren hålla hantlar i händerna, men blir det för tungt man kan köra utan. )*

## Pass 9

Uppvärmning:

10 Raka marklyft med vikt

10 Split böj med press (5 reps ben)

10 Renegade row (5 reps arm)

X3 rundor

### 1. Knäböj med skivstång 12 reps x 3 set

*(Kunden lägger stången på den mjuka delen av nacken, placera fötterna så det känns "bekvämt". Stolt hållning och spänd mage. Har kunden svårt för att lägga stången på nacken kan personen i stället göra en goblet squat.)*

### 2. (SUPERSET) X4

Enbens raka marklyft 10

Utfall 10

Gör 10 marklyft på ena benet och utför sedan 10 utfall på samma ben.

Hur?

*(Enbensmarklyft: Stå med ena foten lite framför den andra, vikten ska vara i foten som är placerad främst. Tårna på bakre foten kan vara i golvet, vill man avancera övningen kan man lyfta bakre benet. Lite lätt böjning i främre benets knä, stolt hållning. Fäll sedan överkroppen fram och skjut höften bakåt så att det sträcker i baksida lår/säte. Tänk på att höfterna ska peka framåt genom hela rörelsen. Engagera bålen för att underlätta rörelsen.*

*Utfall: Stå med fötterna höftbrett, förflytta sedan ett ben fram eller bak och böj för att sedan kliva ihop med fötterna till utgångsposition.)*

### 3. TRISET x3

Liggande bröstpressar 10 reps

Liggande flyes 10 reps

Sittande axelpressar 10 reps

Hur?

*(Liggande bröstpressar: Ligg på bänk/golvet hantlarna startar på raka armar över axlarna. Sänk sedan ner så hantlarna så att armarna/armbågen nuddar golvet och vänd upp igen.)*

*(Liggande flyes: Ligg på bänk/golvet hantlarna startar på raka armar över axlarna. Sänk armarna mot golvet, behåll relativt rak armbåge. Vänd sedan upp igen och för ihop hantlarna.*

*(Sittande axelpressar: Deltagaren sitter på en bänk/golvet med stolt hållning. Armbågen startar strax under axelhöjd och pressas sedan upp mot taket. Raka handleder, knogarna pekar upp mot taket och armbågen mot golvet)*

#### 4. Superset x 3

Alternerande Gorilla rodd 12 reps (6 rep/arm)

Latsdrag i gummiband 12 reps

Hur?

*(Gorilla rodd: Deltagaren står i en framåtlutad position, med en kettlebell i var hand. Kettlebellsen ska vara i kontakt med golvet hela tiden, placerade strax framför fötterna. Lätt böjning i knäna och stolt hållning. Här ska deltagaren sedan dra upp en kettlebell i en rodd rörelse, samtidigt som den andra kettlebellen ska pressas ner i golvet. Alternera sedan arm.*

*(Latsdrag i gummiband: Fäst ett gummiband i taket/rigg liknande. Deltagaren sitter på knä på golvet med det hängande bandet över huvudet. Deltagaren tar tag i bandet och drar det sedan ner mot sig. Armbågarna ska drivas in till sidan av kroppen.)*

### **Pass 10**

Uppvärmning:

1 min valfri konditionsmaskin

5 Walkouts

5/ben utfall med press i botten (vikt i handen som är motsatt till benet som belastas mest)

Amrap 10 min: 10 reps av varje övning.

Marklyft med KB x 2/hantlar x 2

Hang cleans med Kettlebells x 2/hantlar x 2

Push- press med hantlar/ kettlebells x 2/ hantlar x 2

Burpees över hantlar/kettlebells

### **Vila och genomgång av nya övningar ca 3-5 min**

Hur?

*(Marklyft med KB/hantlar x2: Deltagaren håller en kettlebell/hantel i varje hand. Utför sedan ett marklyft där vikterna landar i golvet bredvid/strax framför fötterna. Stolt hållning, engagerad bål, höften driver rörelsen.*

*Hang cleans: Deltagaren står brett med benen, svingar in hantlarna/kettlebellsen mellan benen och fortsätter rörelsen upp till axelhöjd.*

*Push-press: Deltagaren står upprätt, vikterna startar vid axlarna. Utför en liten böjning i knäna och använd kraften som benen genererar till att pressa upp hantlarna på raka armar över huvudet.*

*Burpees: Deltagaren kliver/hoppar ner på marken till en liggande position med bröst, mage och ben i marken. Härifrån tar sedan deltagaren sig upp och hoppar i sidled över sina vikter och utför ytterligare en burpee. En burpee + en sidoflyttning = 1 repetition.)*

Amrap 10 min: 10 reps/övning

KB swingar

Knäböj press med KB i en sida (10/sida)

Rodd med KB i en sida (10/sida)

Knästående cirkel runt huvudet (5 åt varje håll)

### **Vila och genomgång av nya övningar ca 3-5 min**

*Hur?*

*(Knäböj press med kb i en sida: Deltagaren står med fötterna höftbrett isär, och håller en vikt i en hand och har den placerad i axelhöjd. Deltagaren utför en knäböj och i slutet av rörelsen pressas vikten upp över huvudet på rak arm. Det är viktigt att kroppen är rak och att det inte sker en förflyttning/kompensering av kroppsvikten. Engagera bålen och se till att det finns lika mycket vikt i båda fötterna för att utföra rörelsen korrekt.*

*Rodd med KB i en sida: Deltagaren står framåtlutad med lätt böjning i knäna, stolt hållning. Håll en vikt i ena handen. Dra sedan vikten upp mot kroppen i en rodd rörelse, knogen pekar ner mot golvet, armbågen bak mot höften. Behåll bålspänning genom hela rörelsen.*

*Knästående cirklar runt huvudet: Deltagaren står på knä med knä, höft, axel i linje med varandra. Vikten startar framför kroppen i brösthöjd på helt raka armar. Vrid sedan vikten runt huvudet samtidigt som kroppen håller sig still, och landa på raka armar framför kroppen. Knä, höft och axlar ska fortsätta vara i linje. Ju långsammare rörelse desto bättre.)*

Emom x6, 45s jobb/15s vila

1. Liggande bensparker
2. Planka gå in

*Hur?*

*(Liggande bensparker: Deltagaren ligger på rygg, neutral ryggposition. Lyft benen upp från golvet och utför pendelrörelser med benen.*

*Planka gå in: Deltagaren står i en plankposition med händerna placerade under axlarna och tårna i golvet. Neutral position i rygg och bäcken. Gå sedan in med ett ben i taget så att knäna hamnar under höften, ryggen och höftens position är fortfarande neutral, gå sedan ut med benen igen till utgångspositionen.*