



Extra pass 1

Gör varje övning 2-4 serier.



.Sidlyft 6ggr/ben.
Lyft upp höften från marken.
Svårare – lyft även upp översta benet



Björnkryp 15m.
Kryp på alla fyra.
Alternativt gå och nudda händerna i marken.



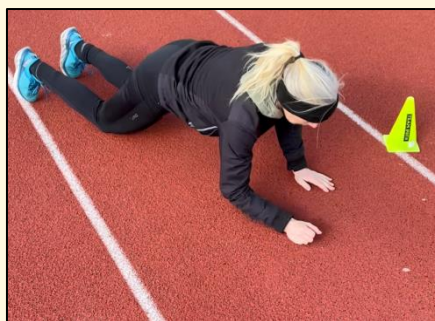
Benböj 10st.
Bara benböj eller benböj med upphopp



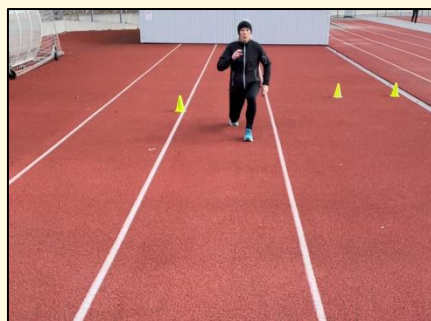
Bencykling 20-30st.
Cykla med benen i små cirkelrörelser fram och tillbaka.



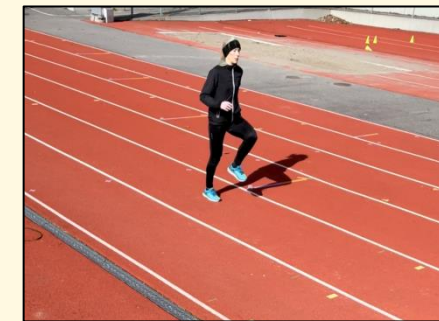
Skridskohopp 15m.
Hoppa åt sidan med balans och kontroll vid varje landning.



Armtrappa 10st.
Upp och ner på armbågarna.
Antingen på knän eller på fötterna.



Utfallsteg 10-15m.
Gå framåt i ett utfallsteg.
Upprest hållning.



Stegringslopp 30-40m.
Gör ett lättare stegringslopp/rush.



Extra pass 2

Gör varje övning 2-4 serier x 8-15 reps.



Armhävning med eller utan knästöd



Sittups, nudda knä med handen.



Jumping Jacks.
Hoppa ut och ihop med benen och armarna.



Höftlyft, antingen med båda benen eller ett ben i taget



Vadhävning, antingen på båda benen eller ett ben i taget.



Rygglyft och rotera handen fram och tillbaka



Sidolyft.
Lyft upp höften och sträck ut arm och ben.



Upphopp.
Hopp upp och ner. Nudda handen i marken.



Extra pass 3 Gör varje övning 2-4 serier x 10-15 repetitioner.



Armcirklar, stora och små, framåt och bakåt.



Magstyrka. För benen ut och tillbaka.



Utfallsteg åt sidan
3/ ben, med eller utan vikt.



Utfallssteg framåt.
3 / ben, med eller utan vikt



Smala armhävningar, med eller utan knästödd.



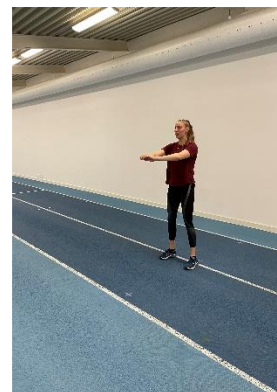
Ryggstyrka.
Pendla med armarna och benen.



Skidhopp.
Grunda eller djupa



Benböj.
Upp och ner, eller



... med upphopp och vikt

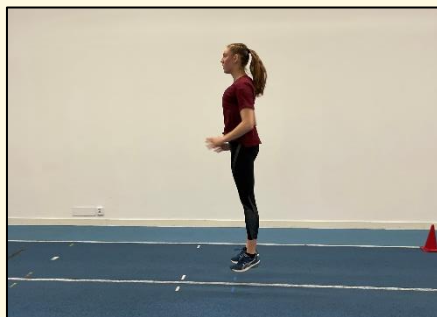


Extra pass 4

Gör varje övning 2-4 serier x 10-20 repetitioner.



Skipp med höga knälyft



Vrithopp på stället



Skidhopp.
Hoppa växelvis fram och tillbaka.
Djupare ner blir lite tuffare



Magstyrka.
För benen ut och ihop.



Ryggstyrka.
Pendla med armarna och bene växelvis
upp och ner.



Magstyrka.
Ha böjda eller raka ben och för dem från
sida till sida.



Armstyrka.
Lyft upp en arm i taget och ett ben i
taget växelvis.
Med eller utan knästöd.



Höftlyft.
Lyft upp höften på ett ben eller båda.



Extra pass 5

Gör varje övning 2-4 gånger x 10-20 repetitioner.



Kålmasken med eller utan knästödd.
Gå med händerna framåt så långt det går och sedan tillbaka.



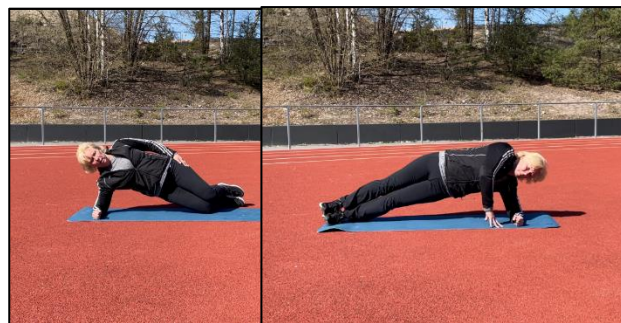
Fällkniven.
Lättare variant med böjda ben och inte så högt upp, eller med ett eller båda benen högre upp.



Grodhopp framåt och vänd tillbaka.
Lätta grodhopp där du inte går så djup ner eller tuffare med mer frånskjut och djupare landning.



Sittups med rotation av överkroppen.
Motsatt knä och armbåge.



Höftlyft på sidan med knästödd eller på raka ben.
Byt sida.



Siopping med höga knälyft



Extra pass 6

Gör varje övning 2-4 serier x 8-15 repetitioner.
Passet går bra att köra utomhus.
Hitta en bänk och trappa.



Armhäv mot bänk.



Tricepspress med böjda eller raka ben.



Magstyrka.
För benen ut och tillbaka.
(Går att göra på marken)



Vadhäv i trappa.
Båda benen eller på ett ben i taget.



Trapplöp uppför och gå tillbaka.



Snabba benväxlingar med hopp.



Stepups i trappa med två steg.
Tryck tillbaka



Vriststuds på stället eller uppför.
Hoppa på varje steg.



Extra pass 7

Gör varje övning 2-4 gånger x 10-15 repetitioner.

Ha hantlar, expander eller vattenfylld flaska som vikt.



Bicepscurls med vikt



Fällkniven med ett eller båda benen samtidigt.



Axellyft åt sidan med vikt.
Håll emot på vägen ner.



Bebböj med vikt.
Alternativt med upphopp.



Armhävning med eller utan knästödd.
Lättare mot räcke.



Sittups med vikt på magen.
Alternativ håll vikt i handen och tryck rakt upp över huvud.



Hoppa steg på stället



Benlyft åt sidan.



Extra pass 8 Gör varje övning 2-4 gånger x 10-20 repetitioner.



Spring med höga knälyft antingen på stället eller framåt



Tricepspress.
Rakare ben blir lite tuffare.



Utfallsteg framåt eller tryck tillbaka på stället.



Styrka baksida lår.
Gå ut och tillbaka med hälarna i små korta steg.



Hoppsasteg.
Antingen framåt eller hoppsa på stället.



Mångstegshopp.
Hoppa ut i långa kliv eller djupa växelhopp på stället.



Vidruteetorkaren.
För benen från sida till sida.



Vriststuds på stället med eller utan stöd



Extra pass 9

Ett konditions och flåspass.

Gör varje övning 2-5 gånger x 30-40" eller 8-20 repetitioner.



Stegringslopp/rusch
Spring korta småintervaller framåt eller med höga knälyft på stället.



Hoppsasteg framåt eller på stället



Skippa/ springa med höga knälyft
antingen framåt eller på stället.



Skidhopp växelvis fram och bak



Burpies.
Hoppa upp och ner
och gör en
armhävning



Grodhopp framåt.
Tryck ifrån och hoppa tillbaka



Extra pass 10

Ett pass mer fokus på bål och överkroppsstyrka.
Gör varje övning 2-4 serier x 10-20 repetitioner.



Bencycling.
För benen fram och tillbaka i luften framför kroppen.



Armtrappa.
Gå upp och ner på armbågarna till rak armar.
Med eller utan knätdöd.



Rygglyft.
Lyft upp överkroppen och rotera handen upp och ner. Gå ner igen och upprepa.



Kålmasken.
Gå ut mer armarna så långt du kan och tillbaka igen.



Växelvis diagonallyft.
Lyft upp en arm, nästa arm, et ben och nästa ben osv.
Med eller utan knästdöd.



Ryggstyrka.
Lyft upp benen och för dem ut, ner och upp och tillbaka igen.
Antingen båda samtidigt eller ett i taget.



Sittups mer rotation av överkroppen
från sida till sida.



Fällkniven.
Lyft upp överkroppen och benen antingen båda ihop eller ett ben i taget.