

Varsågod – ett explosivt träningsprogram för dig som vill krydda ditt pass lite extra. Tänk på hållningen och ha anspänning i magmuskulerna under övningarna.



Spänstopp. Här ska du hoppa högt och hålla ett högt tempo. Dra knäna upp mot bröstet så att de kommer högre än låren. Gör 10 hopp.



Explosivt utfall. Lyft ett knä, pressa med rak hållning upp viktskivan mot taket och gå upp på tå. Gör ett utfallssteg och bromsa rörelsen långsamt, fortfarande med armarna rakt ovanför huvudet. Tänk på att främre knät ska peka i samma riktning som foten. Upprepa 6 gånger med varje ben.



Spjutkastaren. Sätt en viktskiva på en olympisk stång och se till att stången har stöd mot en vägg. Stå med benen brett isär som om du precis ska kasta ett spjut. Spänn magen och rotera överkroppen kraftfullt så att du gör en stöt framåt och uppåt. I slutläget är kroppen utsträckt och stabil. Gör 6 gånger på varje sida.



Sit-ups med boll. Ligg nära en stabil vägg. Sug in naveln mot ryggraden. Håll en medicinboll med sträckta armar bakom huvudet. Gör en sit-up, studsa bollen mot väggen, ta emot och gå ner igen. Upprepa 10 gånger.

JUSTERA SÅ ATT HANDET TAGET HAMNAR I BRÖSTHÖJD.

VAR NOGA MED DEN ATLETISKA HÅLLNINGEN I HELA ÖVNINGEN.

BOLLEN SKA STUDSA MOT VÄGGEN – VÄLJ DÄRFÖR EN STABIL SÅDAN!



Enhandsdrag i kabel. Ställ dig stadigt med ena benet långt framför det andra. Greppa ett handtag i en kabelmaskin med motsatt hand. Dra explosivt så att hela kroppen roterar. Gör 10 drag per arm. Upprepa 6 gånger på varje sida.



På friskispresen. se kan du ladda ner programmet som pdf. Inspireras även av de övriga program som finns där.

Upphopp med stång. Lägg en tungt lastad olympisk stång på axlarna. Gör en knäböj, tänk på hållningen och att knäna pekar i samma riktning som tårna. Gör därefter ett upphopp, landa och gå åter ner i en knäböj. Upprepa 10 gånger.