



Passet är tänkt att utföras i ett bra tempo med medelhög intensitet för att även utmana konditionen. När du gjort klart konditionsdelen så utför du resten av programmet i 3 varv.

Det vill säga att du ska utföra varje antal repetitioner för att sedan gå direkt vidare till nästa övning. När du uppnått 3 varv så är du klar.



1. Kondition alt. 1 - Air Bike

Sätt dig och kolla så du har lagom höjd på sadeln. Det utsträckta benet ska ha lite "flex" kvar i knäet. Dra sedan växelvis handtagen mot dig samtidigt som du cyklar med benen.

Det går även bra att växla mellan Air Bike och skridskohopp. Du kan exempelvis göra 1 minut av varje och växla mellan övningarna för att få lite variation.

Varaktighet: 5 min 0 sek



2. Kondition alt. 2 - Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.

Det går även bra att växla mellan airbike och skridskohopp. Du kan exempelvis göra 1 minut av varje och växla mellan övningarna för att få lite variation.

Varaktighet: 5 min 0 sek



3. Goblet squat

Starta i stående position med kettlebellen framför men tätt intill kroppen. Armbågarna hålls rakt ned under kulan.

Ha tyngden på hälar och sätt dig ned i en djup knäböj. Håll ryggen rak genom hela övningen.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-15



4. Utfall med hantlar

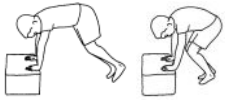
Stå med fötterna i höftbredd och en hantel i var hand. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel.

Se till att knät inte trycks framåt framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

Istället för repetitioner kan du även köra "längder" - gå från vägg till vägg exempelvis i WOD Cage eller Functional Playground.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-15





5. Hoppa med stöd mot en låda

Lägg en låda på en matta sådan att den står fast. Luta dig nedåt med båda händerna på lådan och stå med båda benen cirka 50 cm från lådan.

Försök först att hoppa så långt bakåt som du kan, försök därefter att hoppa nära lådan igen. Upprepa och försök att göra det sammanhängande utan avbrott.

Ju större lådan är i höjd desto lättare blir övningen.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-25



6. TRX - Rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-15



7. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grepp. Kroppen hålls rak med rumpan tätt intill bänken. Se till att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen ned mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

Om du vill förenkla övningen, hitta en lägre bänk eller så kan du ha fötterna i 90 grader istället för att ha benen raka med hämlarna i.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-15



8. Russian twist med kettlebell

Sitt på rumpan med benen upp i luften (valfritt). Håll i kettlebellens handtag med båda händerna. För kettlebellen från vänster sida över till höger sida över höfterna

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-20





9. Situps med bollkast

Ligg på rygg med böjda ben och håll bollen ovanför huvudet. Lyft bollen och överkroppen fram mot låren i en "kastande" rörelse så du kommer upp, och kasta sedan bollen mot en vägg.

Fånga bollen och upprepa övningen. Tänk på att rörelsen ska vara jämn och kontrollerad.

Om du vill ha lite mer stöd så det blir lättare att komma upp, så kan du sätta fötterna mot väggen. Eller alternativt sätta fram två tyngre hantlar som du kan ha under tårna som stöd.

Set: 3 varv , Repetitioner: 10-15

