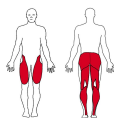
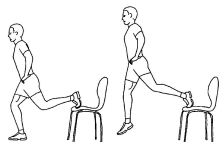


### 1. Pistol squat

Starta stående med all tyngd på den ena foten. Rörelsen börjar genom att sätt sig ned på den vikt bärande foten medan den andra foten sträcks ut framför kroppen. Kontrollera rörelsen ned mot bottenpositionen och tryck därefter uppåt till stående. Höften ska vara under knäleden i bottenpositionen.

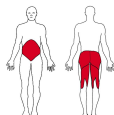
**Set: 3 , Reps: 15**



### 2. Hoppande bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knä och tår pekande rakt fram. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Böj höfter och knäna. När du böjt dig helt ned försöker du att hoppa så högt upp som du klarar. Se till att ha knät över tårna under hela övningen.

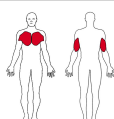
**Set: 3 , Reps: 15**



### 3. Ettbens hip thrust på bänk

Placera skulderpartiet på en bänk, håll sätet och det ena benet i golvet. Med armarna vilandes på bänken, sträcks höften ut genom att du spänner sätesmuskulaturen. Sänk sätet ner mot golvet och upprepa.

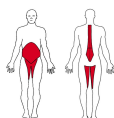
**Set: 3 , Reps: 15**



### 4. Armhävningar 2

Placera fötterna på bänken och ställ dig med händerna på golvet, bredare än axelbredd. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt överkroppen ned mot golvet. Pressa tillbaka, utan att böja i höften.

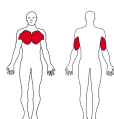
**Set: 3 , Reps: 15**



### 5. Sidplanka på bänk m. benlyft

Lägg dig på sidan med underarmen i golvet och den översta foten placerad på en bänk eller liknande. Den nedersta foten ligger i golvet. Lyft dig upp i plankan och för samtidigt det nedersta benet upp mot benet på bänken. Sänk ner benet långsamt. Håll positionen och upprepa rörelsen upp och ner med det nedersta benet.

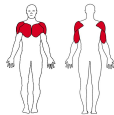
**Set: 3 , Reps: 15**



### 6. Armhävningar smalt grepp 2

Stå med armarna på golvet med ett smalt grepp. Sänk långsamt överkroppen så att armbågarna förs tätt intill kroppen vid slutläget. Pressa tillbaka till startläget utan att böja i höften.

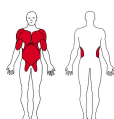
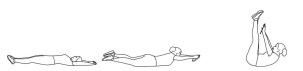
**Set: 3 , Reps: 15**



### 7. Decline Military Press Push Ups

Sätt fötterna på en bänk och flytta armarna så nära boxen som möjligt. Målet är att komma i en L-position med kroppen. Sänk kontrollerat ned huvudet mot golvet tills hjässan är i kontakt med golvet. Pressa dig därefter tillbaka till startpositionen. Håll ryggen rak och stabil genom hela övningen.

**Set: 3 , Reps: 15**



### 8. Rulla som en timmerstock till V-up crunch

Lägg dig på rygg med utsträckta ben och armarna utsträckta ovan huvudet på golvet. Håll en viktskiva i händerna. Aktivera magmuskulaturen för att lyfta upp armarna och fötterna några cm från underlaget. Rulla över på sidan (håll axlar och höfter parallella). Rulla därefter över på mage och sedan över på andra sidan till ryggliggande. Härifrån för du upp utsträckta armar och fötter mot varandra. Sänk dig långsamt ner tillbaka till utgångsposition.

**Set: 3 , Reps: 15**

