

ANTECKNINGAR

Set/ reps: 3x12

GRUNDPROGRAM

fria vikter

Innan du börjar, läs det här!

Tänk på att alltid ha en bra grundposition
när du utför övningarna:

Neutral hållning
Hela fotsulan i golvet
Sänkta axlar
Stabil bål
Gör dig lång upp
genom kroppen

friskis



Bra grundposition!

UTFALL.

Redskap: Kettlebells eller annan fri vikt



Startposition



Slutposition

SKIVSTÅNGRODD.

Redskap: Skivstång



ARMHÄVNING

Redskap: Bosuboll



KNÄBÖJ.

Redskap: Kettlebells eller annan fri vikt



MARKLYFT.

Redskap: Kettlebells eller skivstång



SIT-UPS.

Redskap: Pilatesboll



MILITÄRPRESS.

Redskap: Skivstång



AXELPRESS.

Redskap: Hantlar



BÅLROTATION.

Redskap: Slamball eller annan fri vikt.



PLANKRODD.

Redskap: Hantlar eller kettlebells

