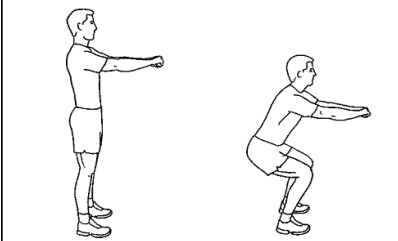
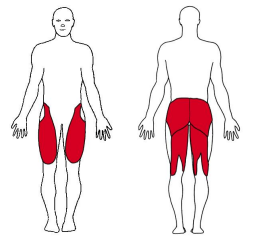
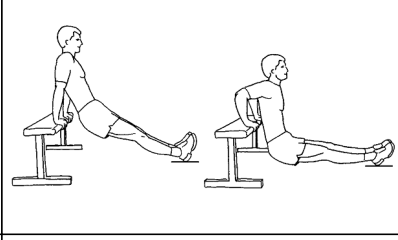
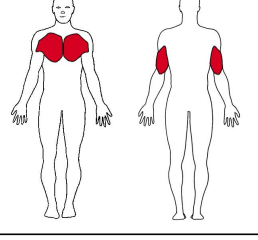
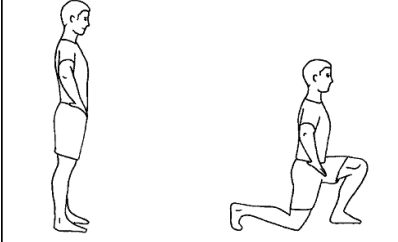
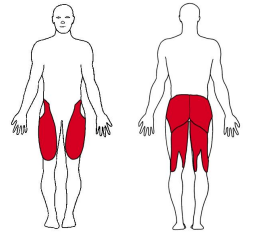
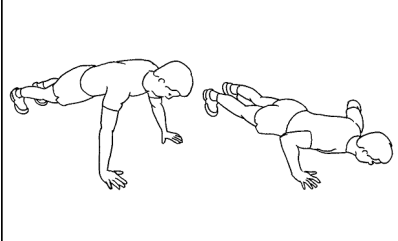
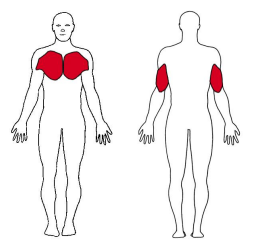
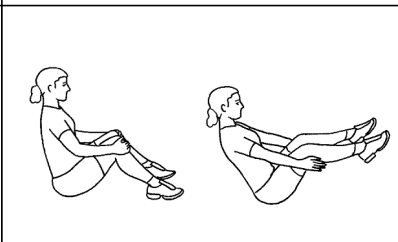
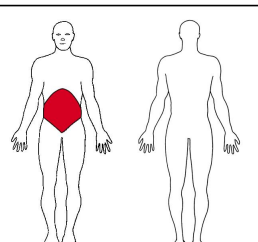


## Sommarstyrka 15 minuter

Valfri uppvärmning såsom rask promenad, joggingrunda, hopprep, upphopp eller liknande så att du är lite varm.

Gör så många repetitioner du hinner på varje övning under 45 s, vila 15 s, gå vidare till nästa övning. Upprepa 2 varv.

Avsluta med stretch/rörlighet och gärna avslappning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Kommentar
1 Knäböj 1			Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
2 Dips på bänk			Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grepp. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.
3 Utfallsteg bakåt			Stå med samlade ben och starta rörelsen genom att ta ett långt steg bakåt. När kroppen är i balans sänks kroppen kontrollerat rakt ned mot golvet så att knät på det bakersta benet träffar golvet. Överkroppen hålls rak genom hela övningen. Sparka ifrån med den nedersta foten och kom tillbaka till startpositionen.
4 Armhävningar 1			Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.
5 Båten			Sitt på en matta med böjda höfter och knä. Lyft fötterna från mattan och luta överkroppen bakåt. Armarna hålls raka och rakt fram. Håll positionen.