


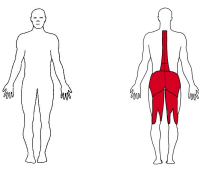
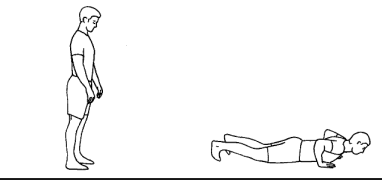
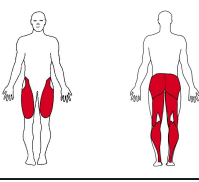

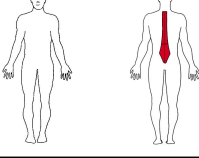

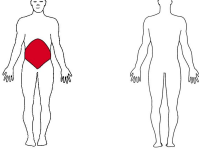

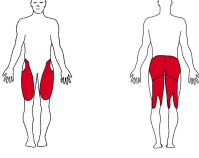
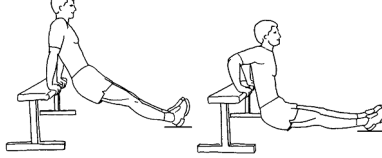
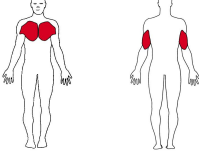
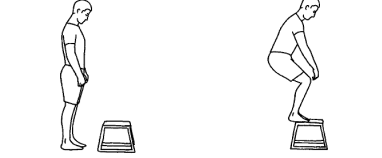
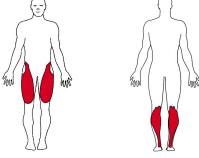
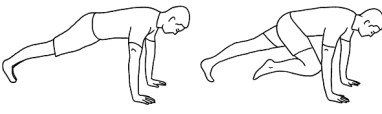
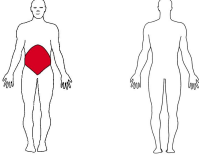
## Sommarstyrka 30 minuter

Värm upp med 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. I de övningar där du jobbar med ett ben i taget blir det 45 s på ena benet, sedan 45 s på det andra benet.

Upprepa totalt 3 varv.

Avsluta med stretch/rörlighet och gärna avslappning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Kommentar
1 Liggande bäckenlyft			Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpen samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.
2 Burpee			Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.
3 Magliggande ryggresning med armsving			Ligg på mage med armarna under huvudet. Knip rumpen och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen upp från golvet. För armarna fram över huvudet och tillbaka medan du håller kroppen lyft över golvet. Sänk överkroppen och upprepa.
4 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.
5 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.
6 Dips på bänk			Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grepp. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.
7 Box jump			Starta stående med en box framför dig. Gör ett hopp upp på boxen och landa med 3/4 av foten upp på boxen. Lämna boxen genom att sträcka höfterna. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjd innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp. Försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.
8 Mountain climber			Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.