

Gruppträning och träning utomhus del 1



1 Sittande knälyft

Sitt med stolt hållning, spänn magen och lyft benen/knäna upp mot magen, sänk sakta ner. Eller lyft ett ben i taget. Upprepa många gånger.



2A Lutande press mot bord

Gör en armpress mot ett bord. Variera avståndet med fötterna från bordet, för mer eller mindre belastning och utmaning.



2B Explosiv press med föremål

Aktiv bål, försök att kasta rakt upp så att du kan fånga föremålet i samma position.



3 Stående rodd

Drag med gummiband runt ett träd, eller liknande. Lätt böjda knän och spänd bål.



4 Utfall bakåt

Kliv bakåt i ett utfallssteg och kom tillbaks till startposition. Håll i en väska för extra tyngd och utmaning.



5A Svinga föremål

Svinga ett föremål sida till sida. Aktivera bålén genom hela övningen.



5B Kasta och fånga

Fånga föremålet med att bromsa övningen för att jobba i en antirotation

Gruppträning och träning utomhus del 2



6 Antirotation i par

Spänn din bål och håll emot rörelsen medan din kompis trycker armarna åt sidan. Byt sida för att få med hela kroppen.



7A Framåtlutning med delade ben

Fäll dig framåt och upp igen med lätt böjda knän. Gå så djupt du kan och bär ett föremål för att öka vikt och utmana mer.



7B Framåtlutning från träd

Tryck den bakre foten mot ett träd eller vägg bakom dig. Fäll överkroppen så djupt du kan och återgå till startpositionen.



8 Knäböj med föremål i famnen

Belastning för ben och säte. Vikten utmanar mer och ser till att du håller en mer upprätt position. Gå så djupt du kan. Övningen är bra även utan vikt.



9 Bära föremål

Bär ett föremål i axelhöjd, växla sida.