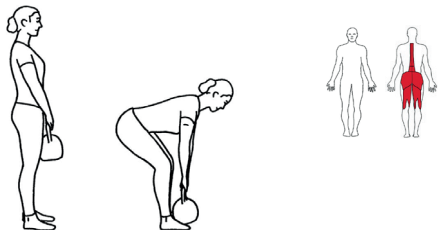


Svemo Styrkeprogram 2 (gym)

Generella styrkeövningar att köra på ett gym/träningsanläggning.

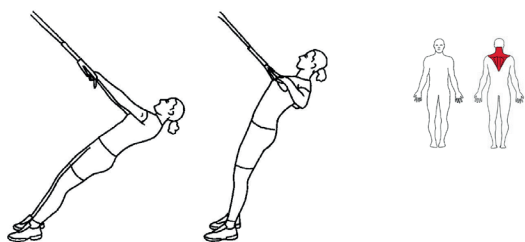
Antingen körs en övning i taget 2-4 omgångar och sedan vidare till nästa. Eller så kör ni en omgång av varje övning i cirkelformat, vilar och upprepar sedan x antal gånger.



1. Rumänskt marklyft m. Kettle bell

Håll en kettlebell med båda händerna framför höften. Dra tillbaka skulderbladen, bröstet upp något och fram, ryggen med naturlig svank och knäna lätt böjda. För sätet bakåt och sänk vikten ner mellan fötterna. Gå så långt rörligheten tillåter. Kom tillbaka till utgångsposition genom att föra höften framåt. Öka belastningen genom att hålla en KB i varje hand.

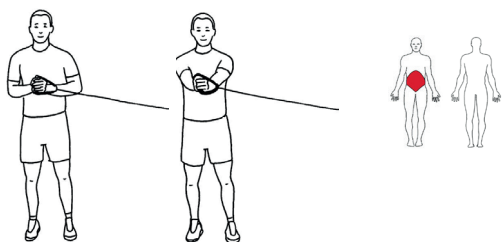
Set: 2-4 , Reps: 8



2. TRX rodd

Stå på golvet med händerna i TRX, lutningen på kroppen reglerar belastningen. Drag överkroppen upp. Övningen görs tyngre genom att placera benen närmare ankarpunkten.

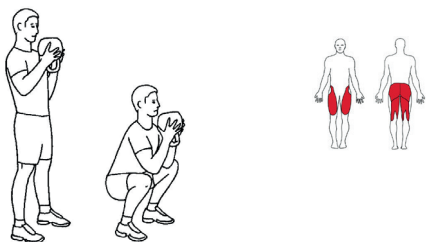
Set: 2-4 , Reps: 10



3. Pallof press

Fest ett rep/gummiband i ca brösthöjd och ställ dig stående med sidan till repfästet. Ta tag i repet med båda händer och håll det intill kroppen med böjda armbågar. Skjut armarna rakt framåt tills armbågarna är nästan raka. Håll positionen i 2 sekunder och kom långsamt tillbaka till utgångsposition. Överkroppen hålls rak och stabil under hela övningen, undgå rotation.

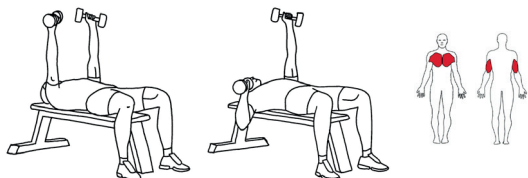
Set: 2-4 , Reps: 6/sida



4. Goblet squat

Start i stående position med kettlebellen/hanteln framför men tätt intill kroppen. Armbågarna hålls rakt ned under kulan. Ha tyngden på hälar och sätt dig ned i en djup knäböj. Kom ihåg höften under knäleden i bottenpositionen. Håll ryggen rak genom hela övningen.

Set: 2-4 , Reps: 10



5. Liggande enarms bröstpress

Ligg på rygg med fötterna i golvet, håll i hantlar med raka armar över bröstet. Sänk en hantel ner mot bröstet, behåll den andra hanteln i startpositionen. För armen tillbaka till startläget och upprepa.

Set: 2-4 , Reps: 8/arm

