



Fysprogram

1. Svinga superspeed – Golfklubba
2. Plankan – matta
3. Sidoplanka – matta
4. Upphopp på plint – högre plint
5. Frontsqaut med stång – stång
6. Utfallssteg med rotation sträckta armar – boll i handen
7. Längdhopp – matta eller utan
8. Utfall och sätt samma armbåge i marken
9. Explosiva kast med medicinboll – medicinboll
10. Explosiv uppåtpress med stång samt växla ben – stång
11. Crosslunges – (Snea utfallssteg)
12. Armhävningar
13. Armhävninggång i sidled + upphopp – matta eller utan
14. Tricepspress från bänk – bänk/liten plint
15. Utfallshopp – (Gundehopp)
16. Ett hopp fram och ett hopp upp – lite plint
17. Kvartshopp upp på plint – liten plint
18. Rotation med pinne över bröstet, ett ben bak – pinne
19. Underkroppsrotation med överkropp roterat bak – pinne
20. Hopp över plint med händer på plint – mjuk plintkudde
21. Rygglyft – matta
22. Mountainclimber (platt eller sluttande) – matta
23. Rumplyft/höftlyft – matta
24. Burpees – matta eller utan
25. Armhävningssuppställning 1. Stålmannen sträck. 2. Rotation. 3. Flygande hunden. –
matta.
26. Draken, olika varianter
27. Skridskohopp
28. Rotation med band – band.