

Hemmaträning

3 härliga pass med kroppen som belastning

klicka på övningsnamn för att få se video

www.coachbjork.com



Uppvärmning

2-3 varv av

5 [Hindu](#)

5 [Rotate 'n Reach](#)

5 [Beast med sätesstretch](#)

Tips från Coachen

Känn in kroppen och anpassa tempo och rörelseomfång utifrån dagsformen.

Stanna gärna kvar någon sekund extra i positioner som känns extra utmanande.

Pass 1 - Helkroppsstyrka

4 varv av 45s per övning, 10-15s "vila"

A. [Utfall bak med Hand i Golv](#)

B. [Armhävning, nudda Tå](#)

C. [Prisoner Superman Hold](#)

D. [Excentrisk Sit-Up](#)



Pass 2 - Konditionsfokus

3 * AMRAP 5 min - 2 min vila

8 [Air Squat](#)

8 [Beast Reach](#)

8 [Skridskohopp](#)

8 [Glute Bridge](#)

Gör så här:

Sätt en timer på 5 minuter och utför nu så många varv du kan av dessa fyra övningar. Efter 5 minuter vilar du i 2 minuter och upprepar sedan 2 omgångar till.

Tips från Coachen:

Börja gärna lite lugnare än du hade tänkt dig. I varje ny omgång vill du komma längre än den förra.

Pass 3 - Helkroppsstyrka

A. 2-3 * 12-15 :vila 45-60s

[Cossack Squat](#)

* Reps per ben

* Djupare = jobbigare

B. 2-3 * max :vila ca 45s

[Excentrisk Armhävning](#)

* Håll emot, 2-4 sekunder

* På tå = jobbigare

C. 2-3 * 12-15 :vila 45-60s

[Enbent Marklyft, Flaska](#)

* Reps per ben

* Bibehåll neutral höftposition

D. 2-3 * 12-15 :vila ca 45s

[Jordan Runt](#)

* Reps per håll



Tips från Coachen:

Om du inte orkar alla reps så är det helt okay, du kommer snabbt att bli starkare. Om du inte blir trött så kan du prova att dra ned tempot i övningen eller addera tyngre belastning, exempelvis ett gäng petflaskor i en rygsäck.

