



## Stark fäktare - Fortsättning

### Uppvärmning 1 - rumpaktivering (inför hälften av alla pass)

	Reps x Set
Glute bridge (höftlyft från golvet utan bänk)	12x1
Kissande hunden	10x1
Bird dog	10x1
Plankan med benen ihop och spänd rumpa (järnet i 15 sek)	15 sek
Sidoplanka med spänd rumpa 20 sek	20 sek
knäböj med kroppsvikt	10x1

### Uppvärmning 2 - rumpaktivering (inför andra hälften av alla pass)

Sidledes gummibandsgång 15m (raka ben)	15m
Sidledes gummibandsgång 15m (böjda ben, rak rygg)	15m
utfall framåt, bakåt, sidledes (4 st per ben och riktning)	4x1
Prone (magliggandes - böj ett ben i 90 grader å för med skinkan uppåt 5 cm)	10x1
knäböj med kroppsvikt	10x1

*OBS! Fokus rumpa i alla aktiveringsövningar och även styrkeövningar nedan*

### Hip thrust

Kettlebellsving (efter särskild instruktion)

### Knäböj

box jump (gå ner) <https://www.youtube.com/watch?v=pCyaT6BLiZs>

### Utfall

Saxhopp <https://www.youtube.com/watch?v=DR9ZwLy9mE4>

**Band resisted Nordic Hamstrings** <https://www.youtube.com/watch?v=yTreYNzCW5w>

Sprint 10 meter med gummiband runt höften som person nr 2 håller i

**Single-leg sliding leg curls** <https://www.youtube.com/watch?v=L5ljNgP5KQY>

**Donkey raises** <https://www.youtube.com/watch?v=JWxY40dKNE8>

Masai hops (lagom högt) <https://www.youtube.com/watch?v=AidkPPF49xc>

### Chins

Medicine ball slam <https://www.youtube.com/watch?v=a7ZnLpLlB8s>

### Dips

Med ball overhead throw <https://www.youtube.com/watch?v=hYHdLu211Kk>

**Köttbullen med pinne (magträning)**

**Weighted Spread eagle följt av isometrisk** <https://www.youtube.com/watch?v=H2dJytzkU-I>

**RKC (plankan järnet 10-15 sek - vila i vanlig planka emellan 3 uppreningar)**

<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>