

# Träningsprogram A – en översikt

Uppvärmning

**Hopprep** cirka 5 minuter  
(sidan 100)

Can do any cardio to get warmed up



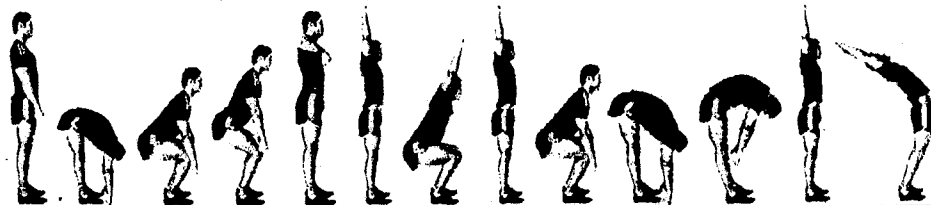
**Aktiv rörlighet**

Gör var och en av de tre rörlighets-  
övningarna två gånger.

**Komplex rörlighet**

10 repetitioner  
(sidan 102)

Done with Ski Pole in Hand



**Utfallssteg med käpp**

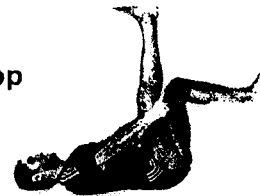
10 repetitioner per ben  
(sidan 106)

Done w/ski pole behind back



**Aktiv bensträckning i  
ryggliggande med käpp**

10 repetitioner per ben  
(sidan 108)



**Övningar**

**Komplexstyrkeövning  
med skivstång**

3x30  
(sidan 110)

Done with ski pole or olympic bar



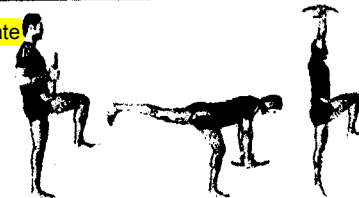
Done with flat weight plate

**Utfallsgång  
med viktskiva**  
3x16 (8 per ben)  
(sidan 116)



Done with flat weight plate

**Draken**  
3x16  
(8 per ben)  
(sidan 119)



Done with flat weight plate

**Liggande rotationer med viktskiva**  
3x20 (10 åt varje håll)  
(sidan 122)



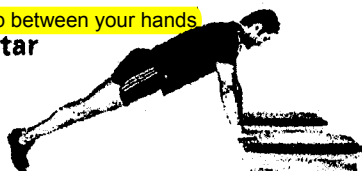
Done with Ski Pole in Hand, bring pole over feet and behind knees

**Sit-up med käpp**  
3x15  
(sidan 124)



Do pushups so you drop between your hands

**Push-up på plintar**  
3x10  
(sidan 126)



Start in Plank, raise L Hand & Right Foot-->R Hand & Left Foot-->

**Statiska stabiliseringsövningar**  
1x30 sek arb/30 sek vila  
(sidan 128)

Plank to right side and  
raise L Hand & Leg then switch



# Träningsprogram B – en översikt

Uppvärmning

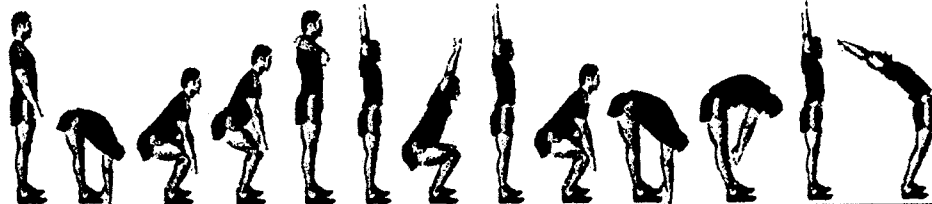
**Hopprep** cirka 5 minuter  
(sidan 100)



**Aktiv rörlighet**

Gör var och en av de tre rörlighets-  
övningarna två gånger.

**Komplex  
rörlighet**  
10 repetitioner  
(sidan 102)



**Aktiv sidböjning  
med käpp**

10 repetitioner åt varje sida  
(sidan 132)



**Stående rotationer med käpp**

10 repetitioner åt varje sida  
(sidan 134)



**Övningar**

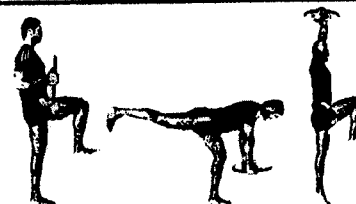
**Komplexstyrke-  
övning med viktskiva**  
1x3+3, 3+3, 3+3, 6  
(sidan 136)



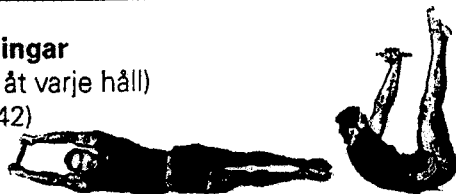
**Step up-utfallssteg på plint**  
3x10 (5 per ben)  
(sidan 140)



**Draken**  
3x16  
(8 per ben)  
(sidan 119)



**Bålrullningar**  
3x10 (5 åt varje håll)  
(sidan 142)



**Chins**  
3x10  
(sidan 144)



**Växlande push-up  
på plint**  
3x10 (5 åt varje håll)  
(sidan 146)



**Statiska stabiliseringsövningar**  
1x30 sek arb/30 sek vila  
(sidan 128)

