

## Barmarksövningar

### #1 Draken med viktskiva.

(4VÄ + 4HÖ) x 2

Skaka loss emellan

### #2 Maghjul 10x3

Kör benlyft (20-40 st Lanefeldt emellan både VÄ och HÖ-ben)

### #3 Plankan – sida

VÄ och HÖ 30-60 sek/sida x 2

Extra motstånd. Lyft arm och/eller ben.

### #4 Vindrutetorkaren

Utföres 2 och 2. (Om hemma t ex en skivstång ca 10-15kg på armarna ovanför dig, eller två bordsben)

En person ligger på rygg med benen ihop raka och pekande rakt uppåt med böjda armar rakt upp och håller i händerna med person nr2 som står lutad ovanför ansiktet på den som ligger ned. Den liggande personen pendlar med sina ben långsamt sida till sida utan att vidröra marken.

### #5 Utfallssteg med käpp

(10VÄ + 10HÖ) x 2

Gör 10-20st armhäv emellan

### #6 Sit-ups med käpp/armhäv

Sit-ups 10x3 (långsamt)

2 x Armhäv emellan

6:1 Vanliga 15-20 st

6:2 Sidoöverlapp med armar 15-20 st

### #7 Plankan rak

1. 2 min på alla 4

2. 1 min VÄ arm lyft

3. 1 min HÖ arm lyft

Överkurs. Lyft arm/ben diagonalt

### #8 Utfallsgång med viktskiva.

Vila emellan. Typ gång 20s/vila 20s x 5.