

Stark i Livet

Helkroppspass Landmine/Kettlebell/Matta -
Stark Kvinna Mitt i Livet (Avancerad)
För: Stark Kvinna Mitt i Livet



Redskap : Landmine (skivstång+ platta) , Kettlebell, Matta
Arbeta med 3 övningar som en cirkel

Övning 1+2+3

Övning 4+5+6

Övning 7+8+9

Övning 10+11+12

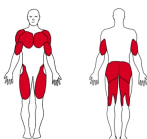
Varje Övning i Trisetet görs i 45 sek. Vila 15 sek mellan övningarna och upprepa Trisetet i 3 varv.

Total träningstid med 2 min vila mellan varje triset är 45 min + Uppvärmning och stretch



1. Kombinerad knäböj och landmine press

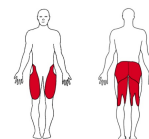
Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Se till att skivstången är ordentligt fastsatt i en landmine eller ett hörn. Håll stangen mot bröstet med båda händer. Sänk dig ned i en knäböj. Pressa dig därefter upp till stående igen samtidigt som du pressar stangen upp över huvudet tills armarna är raka. Sänk ned stangen igen och upprepa. Håll god hållning genom hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.



2. Goblet squat med Kettlebell

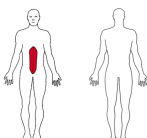
Start i stående position med kettlebellen framför men tätt intill kroppen. Armbågarna hålls rakt ned under kulan. Ha tyngden på hälsarna och sätt dig ned i en djup knäböj. Kom ihåg att höften under knäleden i bottenpositionen. Håll ryggen rak genom hela övningen.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



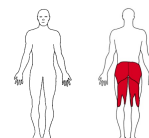
3. Butterfly situps

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hälsarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.



4. landmine rumänska marklyft

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Se till att skivstången är ordentligt fastsatt i en landmine eller ett hörn. Håll i stangen med båda händerna, armarna hänger raka ned framför höfterna. För sätet bakåt och sänk överkroppen framåt med rak rygg, lätt böj i knäna. Sänk dig så långt ned som känns bra, sträck därefter upp dig igen till utgångsposition. Håll en god hållning genom hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.



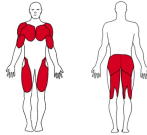
Stark i Livet

Helkroppspass Landmine/Kettlebell/Matta -
Stark Kvinna Mitt i Livet (Avancerad)
För: Stark Kvinna Mitt i Livet



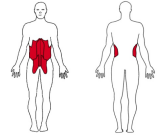
5. Kettlebell swing

Stå med tyngden på hälsarna. Hitta en rak linje från axel, höft, knä och till ankel (grundpositionen). Ha raka armar och ge kettlebellen en knuff med höften. När kettlebellen pendlar tillbaka mot kroppen så sätter du dig bakåt och ner (så som vid en knäböjning). När du befinner dig i den önskade bottenpositionen så tryck ner hälsarna hårt i golvet och för höften uppåt och framåt (hip drive) till grundpositionen. Andas in på vägen ner och andas ut när du står upprätt.



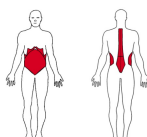
6. Russian Twist med kettlebell

Sitt på rumpan med benen upp i luften (valfritt). Håll i kettlebellens handtag med båda händerna. För kettlebellen från vänster sida över till höger sida över höfterna



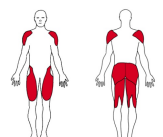
7. Joystick med rotation

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knäna och höfter. Håll stangen med raka armar. Flytta stangen med en kontrollerad rotation från neutral position och ned till sidan samtidigt som du låter överkroppen följa med i rotationen. Roterar runt längdryggen.



8. Sumo deadlift high pull med kettlebell

Starta ned fötterna i axelbredd. Kettlebellen är placerad mellan fötterna. I bottenpositionen är det viktigt att ryggen hålls rak, ha tyngden på hälsarna och ha axlarna något framför kettlebellen. Starta rörelsen genom att sträcka på benen. Kettlebellen ska lyftas rakt uppåt. Skuldror, höften och kettlebellen rör sig lika mycket till kettlebellen kommer i höjd med knäna. När kettlebellen är lyft hela vägen upp till höften förstärker man draget genom att göra en "shug" med axlarna och dra armbågarna upp och ut till sidan. Handtaget på kettlebellen ska hela vägen upp till under hakan, innan den sänks direkt ned till startpositionen. Det är viktigt att få ett explosivt utsträckning av höfterna för att skapa kraft uppåt och att man håller bra fart på kettlebellen.



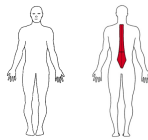
Stark i Livet

Helkroppspass Landmine/Kettlebell/Matta -
Stark Kvinna Mitt i Livet (Avancerad)
För: Stark Kvinna Mitt i Livet



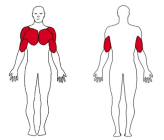
9. Magliggande ryggresning

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet. Håll i 3-5 sek. Sänk långsamt tillbaka och vila lika länge innan du upprepar. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned mot golvet under hela övningen.



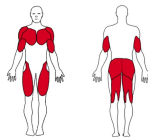
10. Stående landmine press - axel till axel

Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Se till att skivstangen är ordentligt fastsatt i en landmine eller ett hörn. Håll stånden intill ena axeln med båda händerna. Pressa stånden över huvudet med båda händerna tills armarna är raka. För den sedan långsamt ned igen till motsatt axel. Utför övningen genom att föra stången axel till axel. Håll en god hållning under hela övningen genom att stabilisera i mage och rygg.



11. Kettlebell thruster

Starta med kettlebellerna framför men när intill kroppen. Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och sänk kroppen kontrollerat ned som i en djup knäböj. Sitt bakåt och ha tyngden på hälarna. Från bottenpositionen sträcks kroppen uppåt och avslutas med att pressa kettlebellerna upp över huvudet. Använd benen för att få kulorna upp över huvudet med raka armar. Det är viktigt att ryggen hålls rak genom hela övningen.



12. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

