

Styrke- & styrkekonditionsövningar till Vinterpasset

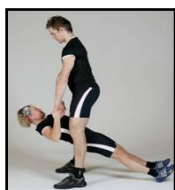
- 1. Triceps,** Person nr 1 står fyrfota – nr 2 kör dips på kompisen



- 2. Axel & bål,** Person nr 1 står fyrfota – nr 2 placerar fötterna på nr 1:s rygg – vandrar runt med stabil bålhållning – ett varv åt vart håll.



- 3. Lats & rygg,** Person nr 1 står bredbent i stabil ”marklyftsposition” – nr 2 ligger mellan benen & fattar nr 1 händer & drar upp sig med stabil bål.



- 4. Bröst & bål,** Variant nr 1 – Stå upp & luta med raka kroppar mot varandra – kör armhävningar – öka lutningen efterhand.
 Variant nr 2 – Nr 1 ligger på rygg & fattar nr 2:s anklar (har magläge) – nr 2 kör armhäv samtidigt som nr 1 pressar upp benen.
 Variant nr 3 – Tung övning – armhävning två & två – utan några fötter i marken



- 5. Ben,** Person nr 1 ligger på rygg med fötterna i luften, nr 2 lägger bröstet på fötterna, rak kropp, nr 1 kör benpress.



- 6. Bål/Triceps,** Nr 1 kör situp medan nr 2 sätter händerna på nr 1:s knän & kör dips



- 7. Mage,** Nr 1 i stabil fyrfota position, nr 2 sätter sig på nr 1:s säte & kopplar in benen under nr 1:s armar – kör kontrollerade situp.



Styrke-konditionsövningar med förflyttning

1. **Rida + Rotera + Rida** (alt. Springa med kompis som håller runt midjan och bromsar)



2. **Skottkärra**



3. **Dra kompisen som håller emot**



4. **Skjuta kompisen som håller emot**



5. **Krypa på alla fyra** (problemlösning - instruktion - endast två fötter får nudda marken)



6. **Kräftgång** – dvs krypa med magen uppåt & benen först.



7. **Krypa under/Hoppas över**. Nr 1 står fyrfota och nr 2 kryper under kroppen och hoppar över ryggen.

