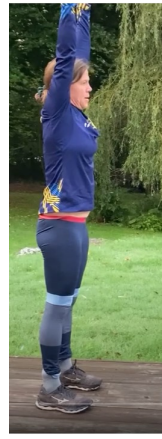


# “5 X 15 X 50” Oktoberpasset

## Nr 1. Komplex rörlighetsserie – 2 varv



x 2

Raka ben

Marklyft

Helt upp

Knäböj

Böj ned

Rulla upp

Hela vägen bak



x 10

Nr 2. Push up – 10st



x 10 Höger

x 10 Vänster

Nr 3. Bröstryggsrotation – 10st / sida



x 10

**Nr 4. Knäböj – 10st**



**Nr 5. Dynamisk rörlighet baksida lå – 10st / ben**



x 10 Höger  
x 10 Vänster



x 30sek Höger  
x 30sek Vänster

**Nr 6. Sidoplanka - 30sek/ sida**



x 10 Höger  
x 10 Vänster

**Nr 7. Utfallssteg – 10st / ben**

### **Instruktion**

Kör övningar lugnt & kontrollerat.  
Repetera övningarna i 15 minuter  
(ca 3 varv)

Möjlighet till progression  
Öka antalet repetitioner på  
styrkeövningarna