

Styrkepass KFUM-kampen 2022

40 minuter (6 set)

Varje set är 5minuter, sätt en klocka och repetera övningarna tills tiden är ute. Ta någon minuts ställtid för att vila, kolla in kommande övningar och dricka mellan seten.

Uppvärmning med valfria övningar, minst 5 minuter

Exempel på övningar: Jogg på stället, "Jumping jacks" (krysshopp), Utfallssteg, Roter överkroppen i sidled, Höga knän, Spark i rumpan, Crawl i luften, Sträck ut sidorna, tøj lite innan du startar passet.

Set 1

20 Knäböj med raka armar framåt hela tiden (stå upp med axelbrett mellan fötterna, böj benen ner till huksittande och upp igen)

10 Fällkniv (Liggande med armarna sträckta bakom huvudet, möt upp mellan armar och ben hela tiden med raka ben och armar)

30 Utfallssteg framåt och bakåt (15 framåt och 15 bakåt)

Set 2

10 Armhävningar (på fötterna eller knäna)

20 Höftlyft med ett ben (ett ben rakt fram samtidigt som du lyfter på höften, 10 på varje ben)

20 Duckwalk (Låg tyngdpunkt, rumpan så långt ned mot marken och gå 10 steg framåt och sedan 10 steg åt andra hållet)

20 jämfota längdhopp och landa på fötterna med lätt böjda knän

Set 3

20 Situps med alternerande benspark (Höger hand ska möta vänster ben så nära foten som möjligt)

10 Utfallssteg åt sidan (gå ned så långt du kan med rumpan mot benet innan du vänder uppåt åt andra hållet, 5 åt vardera hållet)

10 Simtag (vanliga simtag med armarna inkl rygglyft, sprattla med benen som vid frisim)

10 Upphopp (jämfota, nudda händer i golvet)

Set 4

10 Sidoplanka/stjärna (stå i sidoplanka och lyft den högsta benet en bit och håll armen rakt upp så man ser ut som en stjärna 5 ggr innan du vänder sida)

20 Situps (vanliga)

5 burpees (Hoppa mellan liggande på magen och ett upphopp på fötterna)

20 Tåhävningar

Set 5

10 dips/tricepsarmhävningar (stå på alla fyra med magen uppåt eller mot en stol, sänk/lyft kroppen genom att böja på armarna)

20 Mountainclimbers (Ställ dig i armhävningssposition och för knäna växelvis mot bröstet som du springer i snabbt tempo, 10 på vartannat ben)

10 Plankan med klapp (10 på vardera axeln)

30 Enbensknäböj (Sätt upp det bakre benet på en stol eller trappa och gör knäböj 15 ggr på vardera ben)

Set 6

10 Draken (Stå på ett ben med det andra böjt framför dig, sträck ut det böjda benet till rakt bakåt samtidigt som du fäller i höften och sträcker armarna ned mot foten och kom sedan tillbaka till utgångsposition 5 ggr innan du byter ben)

20 Bencykling (på armbågarna och cykla med benen, 10 på varje ben)

20 Höftlyft med spark (stå i brygga med magen uppåt och sparka med benet framåt)

10 sneda armhävningar (på fötterna eller knäna, växla mellan att ha höger och vänster hand i marken i höjd med midjan)

Bra jobbat!!!

Och bra med poäng till laget!