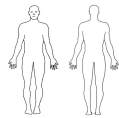
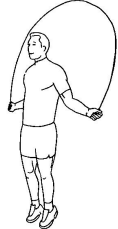
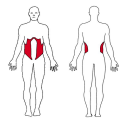
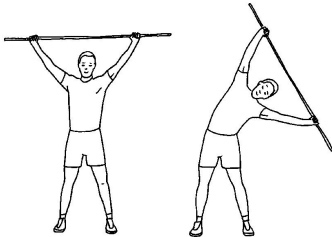


Denna års sommar bootcamp består av: Uppvärmning 4 övningar, sedan cirkelträning 9 övningar med 30 sekunders arbete, max 20 sekunders vila. 1 minuts vila mellan varven. Kör minst 3 varv, då tar passet tar ca 30 min inklusive uppvärmning. Om du vill klämmer du också in burpees eller utfallssteg (se dessa övningar längst ner) i 30 sekunder mellan varje styrkeövning. Lycka till, kööööör! Varva ner efter passet med stretching eller att ta en kort joggingtur för att påskynda återhämtningen.



### 1. Uppvärmning: Hopprep eller annan pulsträning

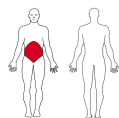
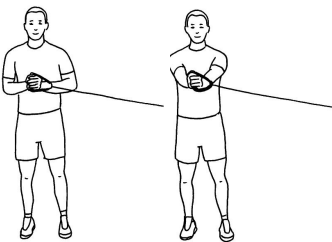
**Varaktighet: 5 min 0 sek**



### 2. Uppvärmning: Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stängan i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.

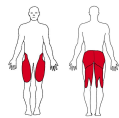
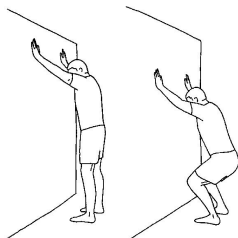
**Set: 1 , Reps: 10**



### 3. Uppvärmning: Pallof press

Fäst ett gummiband i brösthöjd och stå med sidan emot. Skjut armarna och gummibandet rakt framåt tills armbågarna är nästan raka, kom långsamt tillbaka till utgångsposition. Överkropp och ben är raka under hela övningen.

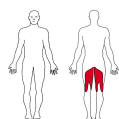
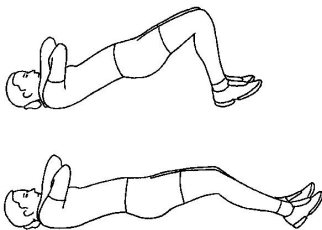
**Set: 1/sida , Reps: 12**



### 4. Uppvärmning: Knäböj med händer mot vägg (knän bakom tår)

Gärna med gummiband under knäna. Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna med fronten mot väggen och lyft armarna upp över huvudet och lägg händerna på väggen. Sätt sätet lite utåt och böjda knän. Skjut dig uppåt igen genom att sträcka i knäna. Håll ryggen rak under hela övningen.

**Set: 1 , Reps: 15**

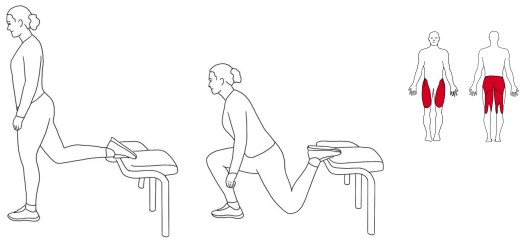


### 5. Broliggande hälgång

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Lyft upp tårna så att det endast är hälarna som har kontakt med golvet. Lyft sätet/ bäckenet upp från golvet så att överkroppen hålls rak. Låt vartannat ben sträckas ut med stöd av hälarna samtidigt som du håller överkroppen kvar i luften. När du inte klarar att ta fler steg framåt börjar du att gå tillbaka igen. Skala upp: Lyft rakt ben upp och ner några gånger i yttersta läget.

**Varaktighet: 30 sek**

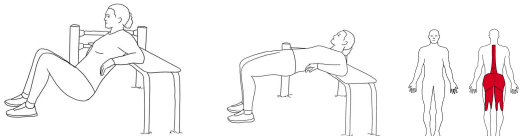




## 6. Bulgarisk split squat 30 sek/ben med vila emellan

Stå på ett ben med knä och tår pekandes rakt fram. Stå ca en meter framför en förhöjning (bänk eller liknande) och placera motsatt ben på förhöjningen. Sänk dig ned mot marken genom att böja det främre benets höft och knä. Res dig därefter upp igen genom att sträcka på benet. Var noga med att hålla knä över tå under hela övningen.  
Skala upp: håll i en vikt.

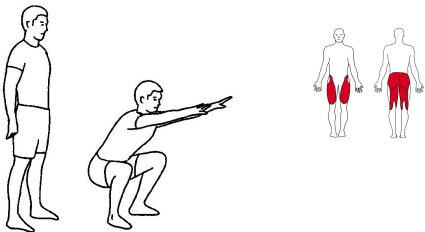
**Varaktighet: 30 sek**



## 7. Hip thrust

Lägg skulderpartiet på en bänk, ha fötter och säte i marken med böjda knän. Med armarna vilandes på bänken, sträcks höften ut genom att du spänner sätesmuskulaturen. Håll en sekund innan du sänker ned sätet mot marken igen och upprepar.  
Skala ner: Ligg med skuldror mot golv istället.  
Skala upp: Lägg en vikt på höften.

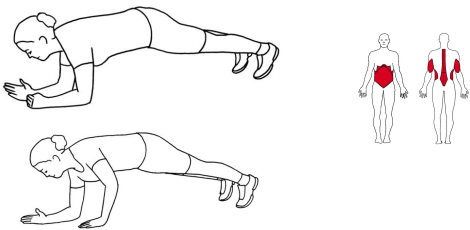
**Varaktighet: 30 sek**



## 8. Explosiva air squats

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hällarna.

**Varaktighet: 30 sek**



## 9. Plankan på tår m/växling armbågar och händer

Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.

**Varaktighet: 30 sek**



## 10. Get up sit up med eller utan belastning

Ligg på ryggen med vikten i en eller båda armarna pekande mot taket. Sätt dig upp utan att använda den passiva armen.

**Varaktighet: 30 sek**

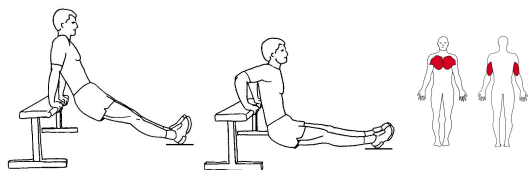


## 11. Plankgång sidledes + ev armhävning

Stå på alla fyra med händer och tår i underlaget. Spänn mag- och ryggmuskler och håll höften och ryggen stabil. Ta ett steg till sidan med det ena benet samtidigt som du tar ett steg med armarna genom att kryssa dem. Gör ev en armhävning, fortsatt sedan gå åt sidan och upprepa.

**Varaktighet: 30 sek**





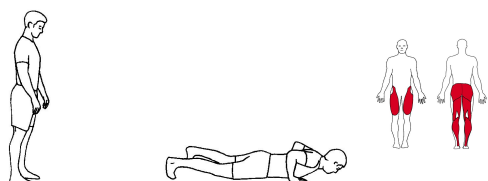
## 12. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken/stolen med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Ha ryggen nära bänken. Pressa upp igen och upprepa.

Skala ner: ha böjda ben.

Skala upp: ha raka ben

**Varaktighet: 30 sek**



## 13. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen ned mot golvet så att hela kroppen rör golvet. Med knäna på golvet pressas kroppen upp i en puch-up position. Flytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

**Varaktighet: 30 sek**



## 14. Gående utfall med sten

Ställ dig med benen ihop och ta ett ordentligt tag om en sten. Lyft det ena benet, och gå framåt på en rät linje. Sänk därefter ner kroppen och när det bakre benet träffar marken, trycker du ifrån och tar ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen är helt rät. Kom ihåg att knäna bör vara över tårna genom hela övningen.

**Varaktighet: 30 sek**

