

---

## O-ackumulator - tidsåtgång 50-60 min

---

Det är 10 övningar och du kommer att jobba oavbrutet ända tills du är klar. Du tar självklart en kort vattenpaus där du behöver.

Du kommer att göra alla övningar första varvet. Andra varvet tar du bort den sista övningen, burpees - skönt, eller hur! :) Tredje varvet tar du bort situps osv. Det sista du gör blir med andra ord idioten.

Skönt att jobba åt "rätt håll" till skillnad från våran vanliga ackumulator. Kör hårt!

---

Här kommer en kort genomgång av alla övningar, på nästa sida en översikt som kan vara bra att ha tillhands under passet. Minne brukar svikta desto tröttare man blir :)

**Idioten** - sätt upp 4-6 konor och spring.



**Armhävning med sträck** - Gör en armhävning. Sträck höger arm rakt fram så långt du kan. Sträck sen vänster arm så lång fram du kan, överarmen ska vara i höjd med örat. Nu har du gjort en repetition.

**GTOH** - Ground To Over Head. Greppa en vikt med båda händerna. Kom ner i en djup benböj, nudda vikten i golvet och tryck till upp till stående och vikten på raka armar över huvudet. Spänn till rumpan så att du inte svankar i toppläget.

**Mountain Climbers** - Stå i plankposition och dra in ett knä i taget under kroppen, så nära armbågen som möjligt. 60 totalt, varje ben räknas.

**Russisan Twist** - sitt i crunchposition med en vikt i händerna som du rör från sida till sida av kroppen. Försök få en rotation i överkroppen, låt hela kroppen följa med i rörelsen inte bara armarna.

**Planka med axelklapp** - stå i planka och klappa dig själv på axeln. Höger hand klappar vänster axel och vice versa. 30 totalt, varje klapp räknas.

**Power Jacks** - Hoppa ut med fötterna till bred stans samtidigt som du kommer ner och touchar golvet med ena handen. Kom upp och hoppa ihop med fötterna för att sedan upprepa och toucha med andra handen.

**Utfall bak med vikt** - välj om du vill ha en vikt i varje hand med armarna längs sidorna eller en vikt i båda händerna upp mot bröstet. Kliv med ett bakåt och kom ner med knät nära marken. Växla ben. 40 totalt, varje steg räknas.

**Sit Ups** - Inga konstigheter men "ganska" jobbigt.

**Burpees** - vet du hur du ska göra och du behöver bara göra de första varvet.

**1     Idiotten**

**10   AH med sträck**

**20   GTOH**

**60   Mountain Climbers**

**20   Russian Twist**

**30   Planka m axelklapp**

**50   Power Jacks**

**40   Utfall bak med vikt**

**50   Sit Ups**

**30   Burpees**