

# Styrke/puls-passet

Du kommer att jobba med 6 övningar och 6 repetitioner i en pyramid.

Det går till så här:

Första varvet gör du övning 1 (6 rep)

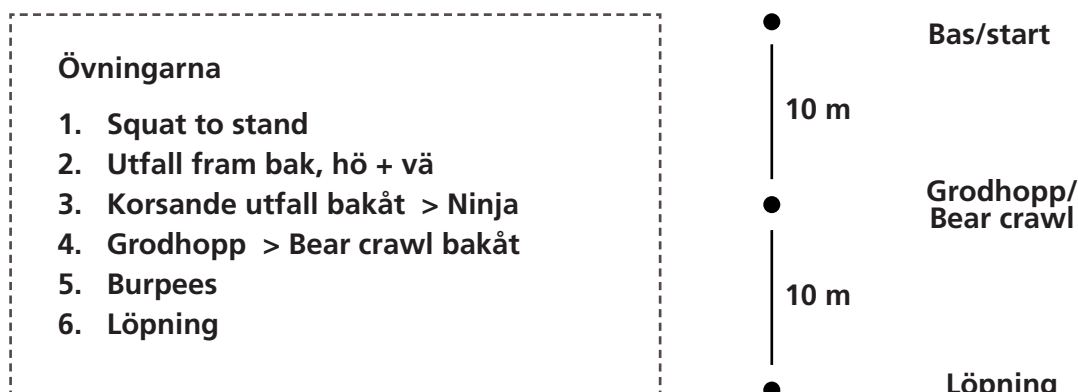
Andra varvet gör du övning 1 + 2 (alltid 6 rep av alla övningar)

Tredje varvet gör du övning 1 + 2 + 3

osv upp till sjätte varvet då du gör alla övningar. På sjunde varvet tar du bort den första övningen och gör då övning 2 + 3 + 4 + 5 + 6. När du kommer till sista varvet så är det bara en övning kvar igen dvs övning nr 6. Ett pass som blir både jobbigare och lättare ju längre du kör. Totalt kommer du köra varje övning 36 gånger och det känns väl görbart, eller hur?

Du kan välja övningar fritt men jag har självklart ett förslag. Tanken är att börja lite lugnt och att det är de pulshöjande övningarna kvar på slutet. Någonstans på mitten kommer du tycka att 6 stycken squat to stand är rena rama vilan.

Du måste börja med att lägga ut två markeringar ca 10 + 20 meter bort. Det går självklart lika bra att ta hjälp av träd eller lyktstolpar.



**Squat to stand** - Ner med rumpan, upp med bröstet. Sträva efter att ha fingertopparna så nära marken som möjligt hela tiden.

**Utfall fram bak** - Ett utfall framåt och ett bakåt räknas som en repetition. Börja med höger och sen vänster.

**Korsande utfall bakåt > Ninja** - Lite rörlighet mitt i alltihop. Försök kom så nära marken som möjligt med det bakre knät och sträck ut ordentlig när du kommer över i sidoutfall = "Ninja". 6 reps på varje ben är det som gäller och låt armarna vara med i rörelsen

**Grodhopp > Bear crawl bakåt** - Hoppa uppåt framåt (och ta hjälp av armarna) till den första konen/lyktstolpen och kryp baklänges tillbaka utan att knäna nudda marken. Och ja, du ska göra det 6 gånger fram och tillbaka.

**Burpees** - Helt okomplicerat en vanlig burpee, eller sex :)

**Löpning** - Nu tar du sikte på den andra konen/lyktstolpen och springer fram och tillbaka sex gånger. Alltså från startlinjen sex gånger.