



# SPÄNST

*Svårt*





### 16. Rygglyft

Ligg på mage med armarna framåt. Lyft ben och armar samtidigt (spänn även sätet). Kör 12 ggr. 30 sek vila och två omgångar till. Du kan även ha en liten vikt i händerna.



### 17. Plyometriska hopp

Stå på en stol eller bänk. Hoppa ner mot golvet och studsa upp så snabbt som möjligt. Vinkla upp fötterna i luften. Gör ett hopp i taget. 10 hopp med 30 sek vila.



### 18. Free Fallin

Utför benböj i en smithmaskin eller fri stång. Vikten skall vara hög. På nervägen skall du bara släppa vikten så det gå jättesnabbt. Efter ca 50 grader så försöker du vända rörelsen så snabbt du kan och skjuta uppåt så snabbt som möjligt. Gör 5 st. 4 omgångar med 2 minuters vila.

