



Vita Hästen Junior 21/22

“Inseason 2” MX/P BEN

OH Squat 2x10 (bara stång/käpp - barfota)
FROM (tänj på gränserna mycket lugnt och kontrollerat)

a1)Deadlift 3x5

Belastning ca (85%) av 1RM
Utförande FROM
Tempo 1-1-1-1

a2) KB Situp på boll 3x8

Belastning minst 20 kg
Utförande Minst 90 graders djup
Tempo Allout

b1)Explosiv Stepup 3x4/ben [Step up Video](#)

Belastning(ca 60% av 1RM)
Utförande Från knäna
Tempo 0-1-1-2

b2) Enben Romanian 3x6/ben [En bens romanian 5.47 in i klippet](#)

Belastning ca 30% av 1 RM
Utförande FROM
Tempo 3-1-1-1

c1) Single KB Snatch 3x5/sida [Enhands KB Snatch \(frivändning\)](#)

Belastning 20-30 kg/KB
Utförande
Tempo 0-1-1-1

c2)Row and Raise 3x8/sida [Row and Raise 2,14 in i klippet](#)

Belastning “Låg”
Utförande FROM
Tempo Kontroll!

c3) Knästående hantelsving 3x10/sida [Video 2,02 in klippet](#)

Belastning 10-15kg
Utförande FROM
Tempo Allout



Vita Hästen Junior 21/22

Avslutning

Häckcombo 2x3x4 m, vila 1 min mellan varje (arbetstid 7-8 s)

Utförande Skridskovinklar

Tempo Allout