

Burpee

Burpee uppfanns på 1930-talet av en Royal H. Burpee. I denna övning tränar man både styrka, spänst och kondition. Övningen finns i flera olika varianter. Detta är de 20 bästa enligt mig.

Originalburpee eller styrkeburpee är:

- a. Från stående, gå ner i en knäböj.
- b. Sätt ned händerna på golvet samtidigt du hoppar bak med fötterna (Hög planka).
- c. Gör en armhävning.
- d. Via hög planka, hoppa tillbaka huksittande.
- e. Gå upp från en djup knäböj.
- f. Hoppa upp med armarna sträckta ovanför huvudet.

Vanligaste felet är att man släpper all spänning, när man i steg 2 närmar sig hög planka. Då sjunker man ner mot golvet och studsar upp med magen. Detta kan gå snabbare när man kan den tekniken. Dock tappar man det mesta av styrketräningen.

Jag brukar välja några varianter i uppvärmingen. Kör du alla 20 övningar i ett svep? Sikta in dig på 10 repetitioner per variant. Passet tar ca 30 minuter.

1. **Burpee Push-up** – Original- eller styrkeburpee. Se ovan för instruktioner.
2. **Split Jumps Burpee** – Istället för upphoppet (f) gör två utfallssteg, ett per ben.
3. **Maniac Burpee** – Hoppa över steg (c). När du står i hög planka, hoppa med fötterna samlade från höger till vänster sida (Slalom mountain climber).
4. **Deep Push-up Burpee** – Här behövs två stepbräder eller liknande. Landa i (b) med händerna på stepbrädorna. Själva armhävningen ska vara mycket djup.
5. **Slow Burpee** – Allt som går ska göras i slowmotion, mycket jobbigare än man kan tro.
6. **Lateral Jump Burpee** – Själva hoppet (f) är ett sidohopp, ska göras över en pinne eller bom.
7. **Cardio Burpee with Triple Tuck** – Denna variant är mer kondition än styrka. Skippa armhävningen (c). Istället för ett hopp (f), gör tre tuckjumps. Knäna ska komma utanför armarna och du ska hoppa så högt som det är möjligt.
8. **Extra – Burpee wearing Weigh Vest** – En bonusövning mitt i passet? Bra tillfälle att ta lite vila. Själva varianten är nummer ett, med den skillnaden att man har en fulladdad viktväst på sig och gärna extra handleds- och fotledsvikter.

9. **Double off All Burpee** – Dubbelt av allt som går, bara ner till golvet och upp från golvet är en gång.
10. **Chins Burpee** – Ha ett räcke framför dig. I upphoppsmomentet, ta tag i räckets och gör en chins.
11. **Burpee with Double Extra Jumps** – Två extra upphopp, tre totalt.
12. **Surfer Burpee with Shouldertap** – Istället för armhävning (c) ska du i plankställning ta höger hand mot vänster axel, vänster hand mot höger axel. Istället för upphopp (f), samla ihop benen och hoppa/vridkroppen (slalomkänsla) höger 45 grader respektive vänster 45 grader.

13. **Star Jump Burpee** – En cardiovariant. Skippa armhävningen. I ditt höga upphopp sträck ut både armar och ben. Du liknar då en burpeestjärna.
14. **Jump over Bar Burpee** – I denna variant gör man istället för ett upphopp, ett jämfotahopp framåt över en lägre bom.
15. **Mountain Climbers Burpee** – En cardiovariant till. Ta bort armhävningen och ersätt den med 10 mountain climbers (fem per ben).
16. **Tuck Jump Burpee** – Liknar variant sju. Det är mer kondition än styrka. Skippa armhävningen, istället för ett hopp lägg in en tuckjump. Knä utanför armarna så högt som möjligt. Man får ett annat tempo i denna mot variant sju.

17. **Power Burpee to Three Step-Up Boards** – Man börjar såklart med en stepbräda. Gör en armhävning (ju fler brädor desto lättare armhävning). Hoppa upp så du kommer med fötterna uppe på stepbrädorna. Det gäller att våga hoppa.
18. **Burpee Buttkick** – En cardiovariant till kan väl inte skada. Skippa armhävningen. I upphoppet ska du kicka dig i rumpan (med fötterna).
19. **Super Burpee Combo** - Här behöver man en stepbräda. Armhävning görs med händer på stepbrädan. Efter det, gör en bronco kick (häst som sparkar bakut). Hoppa upp på brädan i en power burpee. Hoppa av brädan i en tuckjump och landa på golvet.
20. **Box Jump Burpee** - I upphoppsmomentet ska du landa upp på en box med hjälp av ett box jump.