

Däckträning, mellandäck

Are you too tired to workout?
Then exercise with a tyre!
Middle edition!

Detta pass är för ett stort jeepdäck eller en traktors framhjul. Helkroppsträning när den är som bäst. Passet tar 30 minuter. På denna adress (<https://youtu.be/ELrVu5QsuwU>) kan du se på passet om något i texten är oklar.

1. In and Out Jumps (Jämfotahopp) 10 st

Stå med bägge fötterna inne i däcket. Hoppa upp sidledes så fötterna hamnar uppe på däcket.

2. Side to Side Hop Squats (Sidohopp) 10 st

En fot uppe på däcket, den andra utanför. Hoppa högt upp och landa med bägge fötterna inne i däcket. Hopp mot andra sidan av däcket och landa med en fot uppe på däcket, den andra utanför.

3. 90 Degree Box Jumps 5 st per håll

Stå utanför och höften mot däcket. Hoppa upp på däcket, samtidigt du vrider dig 90 grader i själva upphoppet.

4. Deadlift 10 st

Stå med bägge fötterna inne i däcket. Ta tag i däcket på insidan, vrid händerna och greppa däcket, i sidled vid höfterna. Gör vanliga marklyft.

5. Farmers Walk 2 varv

Stå med bägge fötterna inne i däcket. Ta tag i däcket på insidan, vrid händerna och greppa däcket, i sidled vid höfterna. Gå ett varv runt träningsställningen (20 sekunder), snurra ett varv och gå tillbaka andra hållet.

6. Decline Push-up (Däckarmhävningar) 10 st

Fötterna uppe på däcket. Händerna utanför däcket och i marken. Gör vanliga armhävningar.

7. Power Burpees Push-up 10 st

Stå i hög planka utanför däcket med händerna uppe på däcket. Gör en armhävning. Hoppa upp med fötterna, på däcket, utanför händerna. Landa i djup knäböj med händerna framför kroppen.

8. Plank Climbs (Vandrande plankan) 5+5 st

Stå i hög planka utanför däcket, händerna 1 dm ifrån däcket. Upp med höger hand först, därefter vänster, mellanlanda i hög planka uppe på däcket. Gå ner med höger hand först till marken och landa i planka. 5 st. Gör samma fast med vänster hand först. 5 st.

9. Dip Hold (30 sekunder)

Händerna uppe på däcket, rumpan mot däcket. Ha benen raka ut från däcket. Håll statiskt kvar i startställningen för dips.

10. Dips 5 st

Händerna uppe på däcket, rumpan mot däcket. Ha benen raka ut från däcket. Gör dips (tricepsarmhävning) ner mot däcket.

11. In the Middle Sit Ups 10 st

Sitt uppe på däcket. Benen framåt. Håll fast fötterna inuti däcket, på andra sidan där du sitter. Gör sit-ups, håll händerna stilla över bröstkorgen.

12. Jump Rope Around the Tyre 2 varv

Hoppa rep runt däcket, gå ett varv framåt. Vänd och hoppa tillbaka andra varvet.

13. Tyre Flip 10 gånger

Vanliga däckvält. Vält fram och tillbaka.

14. Jump Over the Tyre 6 st hopp

Ställ däcket på högkant. Hopp bock över däcket. Vänd om och hoppa tillbaka.