

Däckträning, stort däck

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

Detta pass är med ett bakdäck från en traktor. Helkroppsträning när den är som bäst. Passet tar 30 minuter. På denna adress (<https://youtu.be/GK8mwRoHaul>) kan du se på passet om något i texten är oklar.

1. Lateral Box Jumps 5 + 5 st

Stå utanför, höften mot däcket. Hoppa sidleds upp på däcket. Gör 5 st. Vänd sida mot däcket. Gör 5 st till.

2. Surfer squats 10 st

Stå utanför, höften mot och en fot uppe på däcket. Hoppa upp och vrid dig 180 grader i luften.

3. Explosive Step Ups 10 st per ben

Stå utanför, med en fot uppe på däcket. Hoppa upp i luften och landa med andra foten på däcket.

4. Double Hops 3 ggr fram och tillbaka

Stå utanför däcket. Hoppa jämfota upp på däcket, hoppa ner i mitten. Hoppa upp på andra sidan och ner utanför. Vänd om och hoppa tillbaka.

5. Jump Squats 10 st

Stå utanför däcket. Hoppa jämfota upp på däcket och landa i en djup knäböj.

6. Wide Intense Pose 30 sek

Stå bredbent uppe på däcket. Gå ner i trekvarts knäböj och håll statiskt ställningen.

7. Side to Side Hops 10 st

Stå inne i däcket, luta dig framåt och ta tag i däcket. Håll händer kvar på däcket medan du hoppar ur däcket med fötterna. Hoppa tillbaka till mitten och sedan ut på andra sidan. Håll kvar den framåt lutande ställningen under hela övningen.

8. Incline Push Ups 10 st

Händerna på däcket och kroppen ut från däcket. Gör armhävningar.

9. Flying Squirrel Push-ups 1 + 1 varv

Både fötter och händer uppe på däcket. Gör en armhävning, ta tag i slutet så man kan förflytta sig ett kvarts varv. Fortsätt varvet ut. Vänd tillbaka och gör armhävningar på andra hållet.

10. Sledge Hammer 5 + 5 slag

Slå med släggan på däcket. Variera med att slå varannan gång från höger samt vänster sida.

11. Plyometric Squats 10 st

Ställ däcket upp. Hoppa upp lite lätt på däcket, låt det vända tillbaka. Sjunk ner i en knäböj.

12. Regular Flip 5 st

Klassikern däckvält. Lyft upp däck från marken så det kommer på högkant. Putta ner det på motsatta sidan.

13. Deadlift with Sticks 5 st

Använd grindstolpar man bygger stängsel, någon typ av kraftiga stolpar. Gör vanliga marklyft.

14. Farmers Walk with Sticks 20 meter

Använd grindstolpar, samma som i förra övningen. Lyft upp och gå 20 meter.