

## Pegwall för nybörjare

Pegwallsträning är en kombination av överkroppsstyrka, uthållighet och mycket koordination. Man bör klara av att göra chins, då framförallt att hålla kroppen i övre läget (Static hold).



"Peg" är pinnarna man använder för att förflytta sig, oftast uppåt på en "wall". Det är uppåt som gäller i detta pass.

Hoppa upp och ha en peg i var hand. Ta ut en och sätt i den ett steg högre upp. Låter det enkelt? Prova och avgör själv.

Man kan även montera den horisontellt, för att träna sidoförflyttningar.

I passet är det övningar som ska hjälpa dig uppnå styrka och koordination för att bemästra redskapet.

Siffrorna i passet är det som passar mig (185 cm). Man räknar nerifrån. Peggen på bilden till vänster sitter på höjd 5.

Övningarna blir svårare ju längre du kommer i passet.

Ge inte upp, är mitt bästa tips.

- 1. Dead Hang** - Sätt peggarna så högt att du inte har stöd med fötterna i marken.  
Hoppa upp och häng på raka armar.
  - a. Tre set med 30 sekunder i varje, höjd 6.
  
- 2. Climb to Static Hold** - Håll händerna på peggarna. Klättra med fötterna på väggen uppåt, tills du når läget "Static hold" (enligt första bilden).
  - a. Två set med två reps i varje, höjd 4.
  - b. Två set med två reps i varje, höjd 5.
  - c. Två set med två reps i varje, höjd 6.
  
- 3. Pull Up from Floor to Static Hold** - Liknar övning ett fast du ska undvika använda benen.
  - a. Två set med två reps i varje, höjd 4.
  - b. Två set med två reps i varje, höjd 5.
  - c. Två set med två reps i varje, höjd 6.
  
- 4. Climb on Wall, Splitted Grip to Static Hold** - Vidareutveckling på övning ett fast man håller peggen på olika höjder.
  - a. Höger hand ett steg ovanför vänster. Två gånger på höjd 4 och 5.
  - b. Vänster hand ett steg ovanför höger. Två gånger på höjd 5 och 4.
  - c. Höger hand två steg ovanför vänster. Två gånger på höjd 4 och 6.
  - d. Vänster hand två steg ovanför höger. Två gånger på höjd 6 och 4.
  
- 5. Peg Wall Pull-ups** - Vidareutveckling på övning två. Hoppa upp, vänta en sekund så man inte får någon fart av hoppet. Dra dig upp till "Static hold" med hjälp av överkroppsstyrka.
  - a. Tre set med två reps i varje, höjd 6.

**6. Twisted Pull Ups** - Detta är en kombination av övning tre och fyra. Hoppa upp, vänta en sekund så man inte får någon fart av hoppet, innan man börjar med övningen.

- a. Höger hand ett steg ovanför vänster. Två gånger på höjd 5 och 6.
- b. Vänster hand ett steg ovanför höger. Två gånger på höjd 6 och 5.
- c. Höger hand två steg ovanför vänster. Två gånger på höjd 5 och 7.
- d. Vänster hand två steg ovanför höger. Två gånger på höjd 7 och 5.

**7. Single Arm Hangs** - Sätt peggarna så högt att du inte har stöd med fötterna i marken. Hoppa upp och häng på raka armar. Släpp först ena handen, tillbaka och håll med bägge. Släpp andra handen, tillbaka igen. Hoppa ner.

- a. Tre set med två reps i varje, höjd 6.

**8. Climb on the Wall and Move Hands** - Höjd 5 i starten. Klättra upp på väggen, flytta en peg till nytt hål. Ha stöd med fötterna genom att puta med rumpan. Ta dig upp till höjd 7 innan du går ner igen.

Du ska inte hoppa ner utan ta ett hål i taget. Sammanlagt flyttar du peggarna åtta gånger, fyra gånger på vägen upp och fyra på vägen ner.

- a. Tre gånger upp och ner.

**9. Weight Shift** - Börja med en pull-up (övning 5) och stanna i "Static hold". Håll kvar i övre läget och förflytta kroppen så långt du kan på höger sida, sedan över till vänster sida. Detta blir en reps.

- a. Tre set med fem reps i varje 6.

**10.Up and down** - Nu börjar det närma sig slutet på kursen. Detta är en vidareutveckling på övning åtta. Ta dig upp och ner, använd även det mittersta hålet.

- a. Tre set, 30 sekunder i varje.

**11.Vertical Climb** - Gå uppför och nerför väggen.

- a. Gör så många du vill.