

CrossFit - BASÖVNINGAR

1. **AIRSQUATS** – Djupa knäböj utan vikt
2. **FRONT SQUATS** – Djupa knäböj med stång på framsidan av axlarna
3. **OVERHEAD SQUATS** – Djupa knäböj med stången ovanför huvudet och med uppsträckta armar
4. **AXELPRESS** – Militärpress och stående axelpress
5. **PUSH-PRESS** – Axelpress där du får ta hjälp av dina ben för att få upp tyngden
6. **PUSH-JERK** – Med hjälp av en explosiv rörelse (stöt) så skickar du stången över huvudet med raka armar
7. **DEADLIFT, MARKLYFT** – Lyft en stång från marken med hjälp av bålen
8. **SUMO DEADLIFT HIGHPULL** – I stående position hämtas stången från marken och dras sedan upp till hakan
9. **MEDICIN BALL CLEAN, FRIVÄNDNING** – Frivändning med medicinboll
10. **THRUSTERS** – Skivstång. Börja med djup knäböj och avsluta med att pressa(stöta) upp stången över huvudet
11. **WALL BALL** – Börja med djup knäböj och avsluta med att stöta en tung boll över en linje på väggen
12. **PULL-UP** – Armhävning i räcke. Hakan ska över räcket

Träna CrossFit i Motala!



Träna CrossFit i Mjölby!

