



V  B E R O O M

A U K T O R I S E R A T P O W E R P L A T E C E N T E R

Power Basic

Stretch Baksida lår



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Stretch Vader



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Stretch Framsida lå



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Stretch Axlar & Rygg



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Balans ett ben



Tid	30	Vila	30 sek mellan set
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	2		

Hunden



Tid	30	Vila	30 sek mellan set
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	2		

Djup knäböj



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Utfall



Stepup bänk

Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Armhävning



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Ryggdrag



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Höftlyft



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Liggande mage (Plankan)



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Biceps curl



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Triceps dip



Tid	30-60	Vila	15-30 sek mellan set
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Sit up



Tid	30-60	Vila	15-30 sek
Hz	30-40	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Övrigt	Station
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		

Varva ner

Massage framsida lår



Avslappning rygg och axlar



Massage framsida lår



Tid	45 - 60	Vila	
Hz	35-40	Utförande	
Amplitud	L/H	Övrigt	
Air	1-3	< 60 kg <u>1</u> , 60-90kg <u>2</u> , >90kg <u>3</u>	
Set	1-2		