
Akkumulatorpass

En akkumulator är något som kan lagra energi men att akkumulera betyder ”att öka”. Så egentligen borde väl passet heta akkumulera-pass, men låter inte det lite konstigt?

Så här går det i alla fall till:

Bestäm en sträcka att springa, förslagsvis 100-200m.

Bestäm ett antal övningar som ska göras i ökat antal repetitioner.

Jag har valt ganska enkla kroppsviktövningar.

Första vändan gör du **5 Armhävningar** och springer sen din förutbestämda sträcka.

Andra vändan gör du **5 armhävningar + 10 dips** och sen löpning

Tredje vändan **5 armhävningar + 10 dips + 15 rumplyft** och så springer du osv osv...

10 varv som bara blir längre och längre och längre... En hejarklack kanske skulle vara på sin plats :)

Hur lång tid tar det för dig att jobba igenom hela listan – med bibehållen teknik, såklart.

ÖVNINGARNA

- 5 **ARMHÄVNINGAR**
- 10 **DIPS**
- 15 **RUMPLYFT**
- 20 **UTFALL**
- 25 **MOUNTAIN CLIMBERS**
- 30 **JUMPING JACKS**
- 35 **PLANKA MED AXELKLAPP**
- 40 **RUSSIAN TWIST**
- 45 **SUPERMAN**
- 50 **BENBÖJ**