**Spänstträning – 12 veckors högintensivt träningsprogram.**

**Utförande**: vecka 42 – 45 (4 veckor)

* 1 gång i veckan.
* 5 varv
* 30 sek på varje övning.
* 20 sek vila mellan varje set.

1. Vandrande planka
2. Utfallshopp
3. Knäböjshopp sida till sida
4. Burpees med 180 grader hopp
5. Mountain climbers

**Utförande**: vecka 46 – 49 (4 veckor)

* 1 gång i veckan.
* **6 varv, OBS ett varv mer än förra perioden**
* 30 sek på varje övning.
* 20 sek vila mellan varje set.

1. Vandrande planka
2. Utfallshopp
3. Knäböjshopp sida till sida
4. Burpees med 180 grader hopp
5. Mountain climbers

**Utförande**: vecka 50 – 53 (4 veckor)

* 1 gång i veckan.
* **7 varv, OBS ett varv mer än förra perioden**
* 30 sek på varje övning.
* 20 sek vila mellan varje set.

1. Vandrande planka
2. Utfallshopp
3. Knäböjshopp sida till sida
4. Burpees med 180 grader hopp
5. Mountain climbers