Allmänfys AIK F06 Sommaren 2017

Värm upp med ex fartlek eller hopprep, träna gärna barfota i gräs.

2-3 varv

Utfallssteg 20 steg

Plankan med benlyft 10 st per ben

Slå en boll med raka armar i väggen 20 sek i maxfart, framåt och bakåt

Sidlyft 10 st per sida

Knäböj med boll över huvudet 10 st

Stå i armhävningsställning och gå upp och ner på boll 10 st

Bäckenlyft 10 st

Plankan upp och ner på armbågarna 10 st

Skridskohopp (kontrollerad landning) 10 st

Stå på händer 30 sek