**Uppvärmning 1**

**-Jogga 10 min + 10 min fartlek**

(max mellan två lyktstolpar, jogga sakta mellan två lyktstolpar)

**Uppvärmning 2**  
  
-**Dromedar** 2x1 min  
**-Djupt KB sitt** 1x2 min (bara sitta och andas i bröstkorg)  
**-KB-gång,** armar ovanför huvud (så smalt det går utan att tappa bröstkorgens hållning) Rulla på foten och lyfta låret för varje steg! 2x 10 m

Komplex rörlighet med käpp 2x10 repetitioner

Rulla ner, in i sitt, rulla upp, sitt med käpp över huvudet. Pausa lite i varje sitt, kolla mage/knän över tår/tyngdpunkt bak/stolt

Utfallsteg med käpp 2 x 10 per ben

Käpp i nacke och svank, långsamt ner-snabbt upp. Knän över tår.

Baksida lår med käpp 2x10 per ben

Håll ner svanskotan i golvet. Sträck ut långsamt.

Flytta sko/boll 3x20 (10 åt varje håll)

Ligg på mage, förläng nacken, raka armar. Långsamt

Spaghetti – köttbulle 3x15

Bäckenlyft på ett ben 3x10 per ben

Armhävningar 3x7 + ett hopp åt varje håll

Diagonal planka 30 sek per sida (motsatt arm och ben)

Vårrullar 3x10 (5 åt varje håll)

Enbensknäböj 3x10 per ben

Upp och ner på armbågarna 3x10

Chins 3 ggr så många du kan

(ev hoppa upp och bromsa ner eller att någon håller i fötterna)

Mio-min-mio-stretch