

Träningsprogram 1

Uppvärmning

- "Bring Sally Up" med benböj.
Sök på "Bring Sally Up" på spotify eller youtube (den version som är kring 3,5 minut)
Varje gång de säger "Bring Sally down" går du ner i en benböj och stannar i den positionen tills dom säger "bring sally up", då går du upp. Gör hela låten.
- Gör 20 av varje: Jumping Jacks, höga knän, spark i rumpan och skidhopp (hoppa ett steg fram men ena foten och motsatt arm framåt, byt ben och arm genom att hoppa)

Tabata (jobba 30 sekunder med varje övning nedan - vila 15 sekunder mellan varje övning):

- Situps
- Upphopp
- Höftlyft
- Sid-armhävningar höger
- Sid-armhävningar vänster
- Ryggups
- Vila 1 minut
- Plankan
- Crunches
- Fällkniven
- Utfallssteg
- Benböj
- Omvänd planka
- Vila 1 minut
- Benböj med hopp efter
- Sneda situps (ta med armbåge i motsatt knä)
- 90 grader
- Mountain-climbers
- Armhävningar

Höftlyft:



Fällkniven:



Omvänd planka:



Sid-armhävningar:



Crunches:



Mountain-climbers:

