Tips på egen sommarträning under juli

Ladda hem appen BitTimer. 

Där kan du ställa in hur många repetitioner, olika antal övningar, tiden samt vila.

Värm upp med en löprunda.

Välj ut lite blandade övningar gärna 4-6 st. Kör 20 sec vila 10 sec. Upprepa 4 varv.

Ben

Squats (Knäböj)

Jämfota hopp framåt + upphopp

Sumo squats (Knäböj med utställda fötter)

Utfallssteg framåt

Utfallssteg bakåt till högt knä framåt

Burpees

Jägarvila

Core (mage, bäcken, bål, nedre del av rygg)

Situps

Sneda Situps

Plankan

Sidoplanka (vila på en arm, den andra armen upp i luften)

Mountainclimbers

Benlyft (sitt på rumpan, luta dig bak på dina armar, lyft benen upp och ner, nudda ej backen)

Höftresningar (ligg ner på rygg, böj knäna samt fötterna platt på marken. Spänn rumpa och baksida lår och lyft höften till rät linje)

Rygglyft

Armar

Armhävningar

Tricepsdippar (Använd en bänk)