

Fysträning

SITTANDE STOLEN:

40sek

16 Utfallshopp

40sek

10 Upphopp

Upprepa 2ggr.



ARMHÄVNING/PLANKAN:

Delar:

Plankan

Armhävning på armbågarna

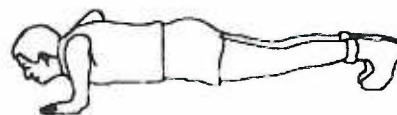
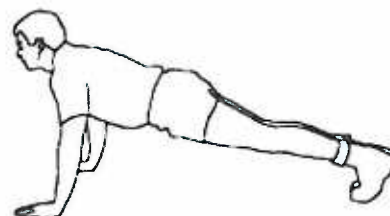
Sidoplankan

Halv armhävning (stå kvar där)

Hel (armhävning position)

Armhävning

Följ förklaringen, Upprepa 2ggr



SITUPSÖVNING:

Luta Höger/Vänster

Upp/Ner

Följ förklaringen, Upprepa 2ggr



ALPINISTEN/SKIDÅKARN:

Sväng Höger/Vänster

Gunga

Djupa hopp x-Antal

Följ förklaringen, Upprepa 2ggr



FÖRKLARINGAR

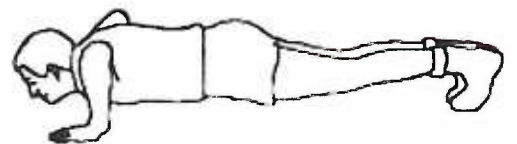
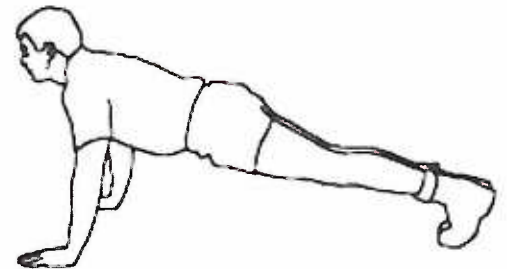
SITTANDE STOLEN:

1. Gå ner i 90 grader mot en vägg och håll den ställningen i 40sek.
2. Spring 10 meter bort från väggen och gör 20st Utfallshopp (10 på varje ben)
3. Spring tillbaka till väggen och sätt dig DIREKT i ställningen.
4. Sitt i 40sek
5. Spring 10meter bort från väggen och gör 10st djupa Upphopp.



ARMÖVNING/PLANKAN:

1. Utgångsläget är plankan.
2. Börja med vanlig planka i 20sek.
3. Gör sedan 5st armhävningar på armbågarna.
4. Gå upp i sidoplanka i 10sek och växla sedan sida.
5. Nu går du ner i en halv armhävning och står kvar där i 5sek.
6. Gå upp i hel ca.10sek.
7. Avsluta med 10 RIKTIGA armhävningar.



SITUPSÖVNING:

1. Utgångsläget är en halv situp.
2. Ligg i halv situp 20sek.
3. Vrid sedan ÖVERKROPPEN åt höger.
4. När du har gjort det i ca. 5sek lutar du dig uppåt ca.3cm.
5. Luta dig tillbaka i utgångspositionen efter 2sek.(du ska fortfarande vara vriden åt höger).
6. Vrid tillbaka kroppen rakt och gör 5 situps.
7. Gör om alla steg men vrid dig åt vänster istället.



ALPINISTEN/SKIDÅKARN:

1. Gå ner i ställningen 90grader (utan någon vägg bakom).
2. Sedan efter art du har suttit där i 20sek så lutar du vänster i 10sek.
3. Sedan byter du direkt håll till höger och sitter så i 10sek till.
4. Efter det svänger du in i mitten.
5. Efter 3sek där gör du 3 DJUPA hopp, när du är klar går du ner i ställningen direkt(90 grader rakt fram).
6. När du har stått där i 10sek börjar du gunga lite lätt och repeterar steg 2&3.

