

Thu, Dec 8: missed by Per

Gympass för de som har gymkort!



🔥 Warmup

5 minuter på roddmaskin/cykel/löpband
2 varv av:



Huksitt med statisk rotation x10

Banded single leg RDL x8+8

Box step up x10

  Banded single leg RDL

  Box Step Up

  Huksitt med statisk rotation

A Single Arm KB Rack Step Down

3x6+6

Försök att dippa tårna försiktigt i golvet och sen trycka upp med rumpmusklerna. Tryck ut knä åt sidan!

Vila 90 sekunder mellan set

B Single arm single leg Romanian Deadlift

3x8+8

Peka bakre fotens tår rakt ner i golvet och var stabil i höften. Jobba med kontroll.

90 sekunder mellan set

C Goblet Squat

3x10

Långsamt tempo och tryck ut knäna i botten av rörelsen. Jobba med kontroll.

Vila 90s mellan set

D Mag/bålstabilitet

2 varv

Side plank x8 per sida

Sidoplanka med benlyft x8 per sida

Försök att klara 8 per sida per övning. Sätt i knät i golvet om du inte klarar det.

E Rörlighet och smidighet!

3 varv:

Höftflow x 5+5

Quadruped shoot through x5+5

Cobra to downward dog x5

Ingen vila mellan varv