

Uppvärmning: Löpning i kooridor- 2 min

Övn 1 utfall sidled- 10 st höger /vänster



Övning 2 Utfall bakåt- vänster o höger ben- ett ben i taget- 10st/ ben



Övn 3 Utfall framåt- vänster o höger ben- ett ben i taget- **10st/ ben**



Övn 4 Knäböj med gummiband- alltid "se" stortån- **10 st**



Övn 5- Sidledsförflyttning med gummiband- 15 steg åt höger/vänster



Övn 6- Mage "femman" - anpassa antal efter din nivå, minst 5 st per övning ingen vila mellan övningarna

1. Vanliga situps
2. Situps- cykling- armbåge söker knä
3. Situps- "nudda vaden" benen i 90 grader
4. Raka ben upp- fall åt vänster/ fall åt höger
5. Fötterna i backen -lyft skulderna-nudda vaden vänster/höger

Övn 7 Armar axlar "femman"

- 10 st breda armhävningar
- 10 st smala armhävningar
- 10 st ryggresning med vattenflaska
- 10 st stående i planka-förflyttning åt vänster/ höger- lyft höger ben-lyft vänster arm