



Uppvärmning inför varje pass

8-15 reps/övning/sida - Välj en till två övningar under varje rubrik, växla var tredje vecka.

Dynamiskt uppvärmande

Armbåge till häl och vrid bakåt
Bålvridningar i fyrfota (breakdance)
Knäböj

Kontrollerat

Höftlyft två ben (kan göras med boll)
Höftlyft enbens:
 Fot i backen
 Ben i luften
 Ben i luften rakt upp flexad fot
 Ben i luften rakt upp flexad fot statiskt med sidovrid
Enbens RDL med knäuppdrag
Flyplan
Hamstring curl i strumpor

Mage

Hollow rock
Up-down

Dynamiskt styrka ben

Sido utfall - växla sida/sida - 4+4st fot i + 4+4st häl i/tå upp
Utfallssteg bakåt
Benpendlingar - fram/bak - sida/sida h+v
Enbens böj - knä till boll

Rörlighet ryggrad

Vrid i bål - rak kropp
Bakåtrullning fot i backen till pik+gren hö+gren vä
Brygga

Rörlighet efter träning 1min/ben och övning = 6min

Framsida lår
Baksida lår
Sättesmuskel