

## Cirkelträning 2

Ge max vid alla moment och utför varje övning med rätt teknik.

### Uppvärmning

Lätt jogging, skuggboxning, kullerbyttor, slå vad m.m. 5 minuter

1. Fällkniven med rulle
2. Kullerbytta med spänsthopp
3. Växelhopp (växelvis höger och vänster fot fram - från skridskoposition hopp så högt som möjligt)
4. Rygglyft med viktrotation rotera med armarna - liten belastning typ en flaska eller något
5. Vindrutetorkaren (ligga på rygg - pendla med benen från höger till vänster sida)
6. Köttbullen med skridskohopp (Ligga på rygg och rulla upp på nacken, rulla upp till stående på ett ben skridskohopp åt sidan - växelvis höger och vänster)
7. Hopp över bänk (stå på höger ben på vänster sida av en låg bänk, hopp över till höger sida och landa på vänster ben, jobba med så djup position som möjligt, det lediga benet skall inte nudda marken)
8. Sit ups
9. Plankan
10. Axeltilt framåt och bakåt (två och två, position som i skottkärregång, låt personen som står på händerna puttas så långt fram och så långt bak som möjligt utan att flytta på händerna. Viktigt med rak kropp och bra hållning.)

### Exempel:

30X30X2= jobbar 30 sek/ vilar 30 sek/ gör detta 2 gånger innan

man byter station/ 2:an står för antalet varv.