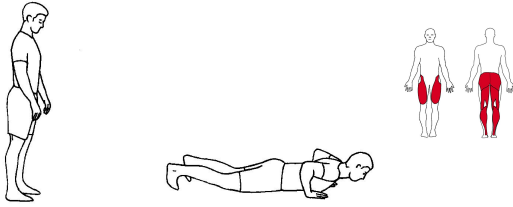


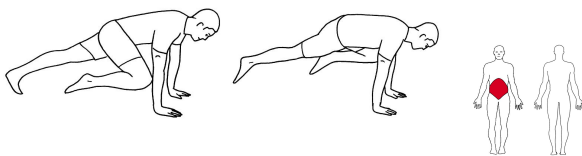
Pass 1



### 1. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

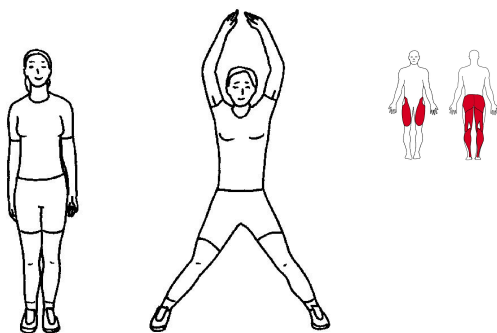
**Set: 3 , Reps: 12**



### 2. Dynamisk mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startposition. Detta görs i en dynamisk rörelse. Jobba med vartannat ben och öka tempot i förhållande till önskad intensitet.

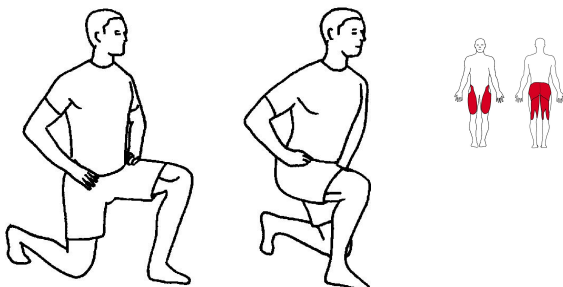
**Sets: 3 , Reps: 12**



### 3. Jumping jacks 2

Stå på golvet med samlade ben och armarna längs sidan. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som du flyttar ut raka armar till sidan och upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsställningen samtidigt som du sänker armarna. Repetera övningen.

**Set: 3 , Reps: 12**

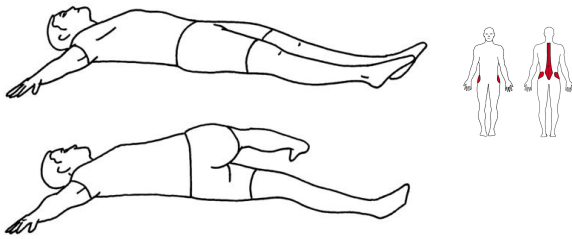


### 4. Hoppande utfall 3

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.

**Sets: 3 , Reps: 12**

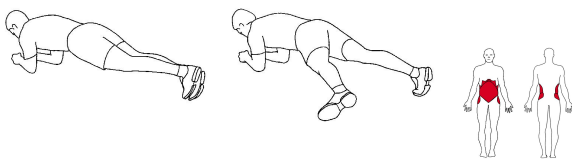




### 5. Rotation av korsrygg i ryggläge

Ligg på rygg med raka ben och armarna ut till sidan. Lyft det ena benet rakt upp ifrån golvet, rotera kroppen över mot andra sidan och för foten ner mot golvet. Armarna, övre del av ryggen och skuldrorna ligger hela tiden kvar i golvet. Gå försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

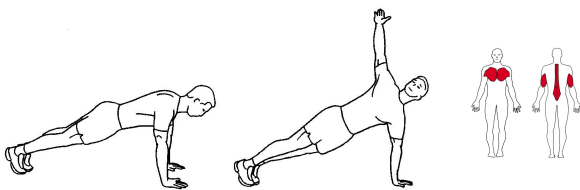
**Set: 3 , Reps: 12**



### 6. Plankan med utdrag av ben

Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen.

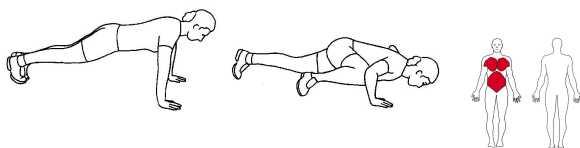
**Set: 3 , Reps: 12**



### 7. Armhävningar m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.

**Set: 3 , Reps: 12**

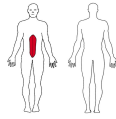


### 8. Spindel push-ups

Stå på tå och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.

**Set: 3 , Reps: 12**

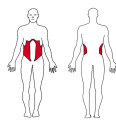
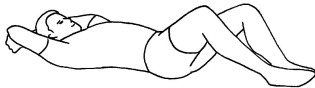




### 9. Butterfly sit-ups

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hälarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.

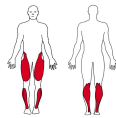
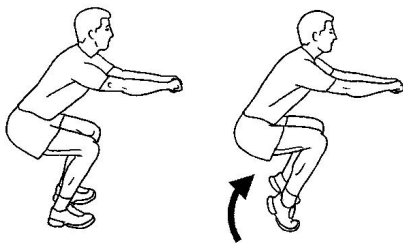
**Set: 3 , Reps: 12**



### 10. Sned sit upp 5

Ligg på rygg med 90 grader i höfter och knä och huvudet vilande i händerna. Aktivera magmuskulaturen så att du har korsryggen i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och vrid den så att armbågen förs mot motsatt knä. Kan utföras på en sida åt gången eller alternera med varannan sida.

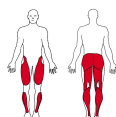
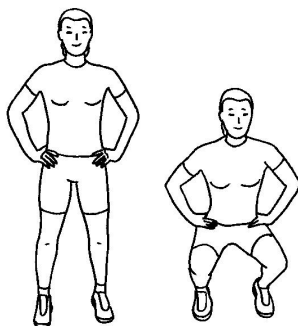
**Set: 3 , Reps: 12**



### 11. Djup tåhävning

Stå i sittställning med armarna ut framför kroppen. Gå upp på tå och håll ställningen några sekunder, eller sänk direkt tillbaka. Upprepa flera gånger medan du håller sittställningen.

**Set: 3 , Reps: 12**



### 12. Knäböj med tåhäv

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och händerna i sidan. Gå upp på tå. Sänk dig därefter ned i ca 90 graders vinkel i knäledet genom att böja höfter och knä medan du står på tå. Pressa dig upp till startpositionen igen.

**Set: 3 , Reps: 12**

