

Fysträning

Det tar ungefär 40 min. Varje övning görs i formen Tabata. Vilket betyder 8 intervaller a 20 sek med 10 sek vila. Behöver du stöd med tiden så ladda hem Tabata appen.

1. Armhävningar, det ska vara breda armar.
2. Magen, benlyft raka ben lyft 20-30 cm ner inte nudda golvet.
3. Ryggen, Sälen Upp med överkroppen benen i marken och titta ner i golvet.
4. Utfallssteg
5. Armhävningar, det ska vara smala armar denna gång.
6. Sit-ups.
7. Ryggen, Sälen Upp med överkroppen benen i marken och titta ner i golvet.
8. Utfallssteg

För spelar med riktigt höga ambitioner, kör programmet 1-2 gånger i veckan under hela säsongen !!