

För 149 :-/mån får du reklamfria utskriftsmed ditt namn, dina kontaktuppgifter och logga på samt tre olika utskriftsmallar.

Beställ din Pro-licens på DinTraning.se



Uppvärmning

Armbåge Till Knä

Stå på ett ben med ena foten strax ovanför underlaget och motsatt sidas arm sträckt upp mot baket. För knä mot armbåge genom att lyfta benet och föra ned armen. Återgå till startposition.

15x2

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**



Armljft - Framåtböjd, Fram och bak

Stå med överkroppen fälld framåt och lyft armarna framåt i linje med kroppen och bakåt i linje med kroppen.

20

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**

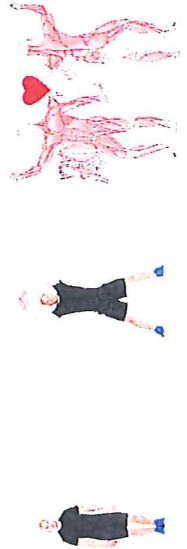


Jumping Jack

Stå i grundposition. Hoppa ut i breddt stående och dra armarna upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsläget.

25

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**



5 min till..... XX minuter

Jogga / Springa

Spring med armpendling och stora steg i ett jämnt tempo.

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**



Mountain Climbers

Stå i armbågsposition med en fot placerad i höjd med händerna och det andra benet sträckt bakåt. Genom ett färdigt hopp, byt på foterna så att den andra foten kommer fram och den andra bak. Upprepa.

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**

15x2



Pass

Draken

Stå i grundposition med ena foten strax ovanför underlaget. Fäll överkroppen framåt och för det lyfta benet bakåt till det att det sträcker bakre benet och överkroppen är parallella med underlaget. Återgå till startposition.

15x2

Sakta...

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**



Burpees

Gå från grundposition till armbågsposition. Utifrån armbågsposition genom att böja på armarna. Gå upp till upprätt position och utför ett explosivt hopp. Upprepa. Övergå till steg i grundposition eller landning utan gå direkt ned till armbågsposition.

Svårighetsgrad **1 2 3 4 5**



Armhävning

Utgå från armhävningensposition. Gå ned mot golvet genom att böja på armar med bibehållen rak kropp. Pressa och räta på armar för att återgå till startposition.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



10...vila... 10...vila... 5...

Hunden - Diagonal arm- och benlyft

Utgå ifrån position på alla fyra med knäna i underlaget. Lyft med sträckt arm ena handen framåt till i höjd med axeln. Lyft motsatt sidas arm upp bakåt. Återgå till startposition och upprepa för andra sidan.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



15x2

Utfall

Så i utgångsposition, utför ett utfallsleg bakåt och återgå till startpositionen.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



20x2

Bordet

Utgå ifrån position med böjda ben och raka armar där fötter och händer är stabilt i underlaget och sätet hänger strax ovanför underlaget. Pressa upp hött och säte till överkroppen blir så rak som möjligt. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



16...vila...10... 5...

Axelklappar

Utgå ifrån armhävningensposition med fötterna något isär. Balansera över vikten på ena armen och lyft motsatt sidas hand från underlaget. För handen till den balanserade sidans axel. Sätt tillbaka handen i underlaget och upprepa för motsatt sida.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



20x2

Superman

Ligg på mage med armarna sträckta ovanför huvudet och fötter och armar i kontakt med golvet. Lyft bröstet från golvet och låt armarna hänga med upp. Lyft samtidigt benen från underlaget. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



15x2

Plankan - Dynamisk

Utgå ifrån armhävningensposition med båda armbågar och underarmar i underlaget. Pressa upp till raka armar genom att sätta i ena handen och pressa armen i rak och sedan göra samma för andra armen. Återgå till startposition genom att mjukt sätta ned ena armbågen i underlaget igen, följt av den andra armbågen.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



1 Minut!

Fällkniv

Ligg på rygg med raka ben och sträckta armar strax ovanför underlaget. För de raka benen och armarna mot varandra genom att falla över höft och mage. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



15x2

Återhämtning

Nudda tå

Stå i grundpositionen. Böj mjukt framåt och låt händerna komma så nära underlaget som möjligt. Alergå till startpositionen.

10

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



Väderkvarnen

Inledande av position. Stå med fötterna på axelbredd och baksida rakt fram. Vrid fötterna åt samma sida utan att brösta i ländrar/riltingen framåt. Håll den motsatta armen i luften och sträva med den främre armen ned mellan fötterna.

10

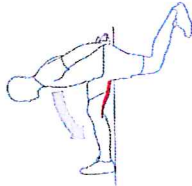
Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



Hamstrings - Stretch

Lägg upp ett ben på en bänk eller liknande. Håll benet så rakt som möjligt. Fäll överkroppen framåt, upplev en förlängning på baksidan av låret.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



Biceps - Stretch

Stå med knuten näve och pekingsridan mot ett anhall. Vänd kroppen bort från anhallen och upplev en förlängning över biceps.

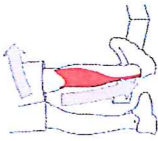
Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



Gastrocnemius - Stretch

Sätt upp framfölen på en upphöjnad. Luta benet lätt framåt och upplev en förlängning över vaden.

Svårighetsgrad
1 2 3 4 5



GLÖM INTE ATT BAOA, BUSA, LEKA
OCH HA KUL! DET ÄR
VIKTIGAST OCH DÅ "TRÄNAR"
NI UTAN ATT NI TÄNKER
PÅ DET 😊

GLAD SOMMAR
önskar
Linda & Johanna

:-0:-