**FYS – Potpurri av helkroppsträning (BRUTTO-LISTA – alla dessa hinner man ej med på en timme, får välja ut efter dagsform)**

**Övning TOLVAN -** 12 övningar av vardera av nedan.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bv_0QWtqfVY>

Vid 1 visselsignal - byt övning

Vid 2 visselsignaler – Intervall-löpning. Spring snabbt längs långsidorna, jobba långsamt kortsidorna.

Vid 3 visselsignaler – Burpees

**ÖVNINGARNA – 12 av varje:**

1. Höga knän – räkna till 12
2. Spark i rumpan – räkna till 12
3. Benböj
4. Utfall – 12 per ben
5. Skridskohopp åt sidan – 24 hopp (12 åt varje håll)
6. Rörlighets-hopp: knä – spark HÖGER
7. Rörlighets-hopp: knä – spark VÄNSTER
8. Planka med ett armuppdrag – 12 rodd-drag per arm HÖGER
9. Planka med ett armuppdrag – 12 rodd-drag per arm VÄNSTER
10. Benlyft (ligg på mage, bredda benen, lyft högt upp m raka ben)
11. Sidoplanka med benuppdrag (knä mot mage) HÖGER
12. Sidoplanka med benuppdrag (knä mot mage) VÄNSTER
13. Squat på ett ben – det andra benet utåt sidan HÖGER
14. Squat på ett ben – det andra benet utåt sidan VÄNSTER
15. Benböj med hopp
16. Armhävning ”narrow” (armarna nära kroppen)
17. VISSLA TVÅ GÅNGER – Intervall-löpning
18. Mage. Sido-crunsches. Benen böjda åt sidan HÖGER
19. Mage. Sido-crunsches. Benen böjda åt sidan VÄNSTER
20. Diagonal sträck (stå på alla 4, höger arm o vänster ben sträcks samtidigt o vice versa)
21. Höftlyft med ett ben utsträckt (armarna rakt ut från kroppen) HÖGER ben utsträckt
22. Höftlyft med ett ben utsträckt (armarna rakt ut från kroppen) VÄNSTER ben utsträckt
23. VISSLA TRE GGR - Burpees
24. Armhävningar med ett benlyft mot himlen (vartannat ben)
25. Rygglyft (armarna rakt fram – raka)
26. Buddha-Squat m rotation (rotera fram o bak på en å samma fot) HÖGER fot rotera från
27. Dips (stå på alla fyra m magen mot taket o doppa rumpan i golvet) HÖGER ben sträckt fram
28. Båten – mage – sträck ut benen och dra in i en köttbulle
29. Buddha-Squat m rotation (rotera fram o bak på en å samma fot) VÄNSTER fot rotera från
30. Dips (stå på alla fyra, magen mot taket o doppa rumpan i golvet) VÄNSTER ben sträckt fram
31. Sidosparkar. Stå upp och sparka med ett å samma ben å sidan. Power. HÖGER ben sparkar
32. Sidosparkar. Stå upp och sparka med ett å samma ben å sidan. Power. VÄNSTER ben sparkar
33. Jumping Jacks
34. Plankan m knäuppdrag – fram – ut – under (3 olika benuppdrag) HÖGER benuppdrag
35. Hollow – statisk mage med pendlande armar upp o ned
36. Plankan m knäuppdrag – fram – ut – under (3 olika benuppdrag) VÄNSTER benuppdrag
37. Hunden kissar. Stå på alla fyra och lyft benet utåt i 90 grader. HÖGER ben lyfts
38. Hunden kissar. Stå på alla fyra och lyft benet utåt i 90 grader. VÄNSTER ben lyfts
39. VISSLA TRE GGR – Burpees
40. Framåtgående utfall med tvist (vänd mot benet längst fram) HÖGER ben fram
41. Framåtgående utfall med tvist (vänd mot benet längst fram) VÄNSTER ben fram
42. Utfallshopp (höga hopp, landa djupt)
43. Hela situps med tvist höger/vänster (6 åt varje håll)
44. Stå på alla fyra, knäuppdrag mot magen och sedan kick mot himlen HÖGER ben
45. Hunden kissar med korta pulserande benlyft i högt läge hela tiden HÖGER ben
46. Stå på alla fyra, knäuppdrag mot magen och sedan kick mot himlen VÄNSTER ben
47. Hunden kissar med korta pulserande benlyft i högt läge hela tiden VÄNSTER ben
48. VISSLA TVÅ GÅNGER – Intervall-löpning
49. Djupa utfall HÖGER
50. Djupa utfall VÄNSTER
51. Bakåtsparkar. Stående, balans, ett ben i taget HÖGER ben sparkar
52. Snabba fötter – räkna till 12
53. Bakåtsparkar. Stående, balans, ett ben i taget VÄNSTER ben sparkar
54. Snabba fötter brett – räkna till 12
55. Squat-jump brett isär
56. Flygplanet balans, räkna till 12 – stå på HÖGER ben
57. Höga hopp (eller höga knän)
58. Flygplanet balans, räkna till 12 – stå på VÄNSTER ben
59. Jägarvila – räkna till 12
60. Omvänd planka – vartannat ben sträcks mot taket
61. VISSLA TRE GÅNGER – Burpees
62. VISSLA TVÅ GÅNGER – Intervall-löpning

**Övning 15/15**

* 15 sek mountain climber / 15 sekunder Hollow
* 15 sek gungande benböj / 15 sek plankan