

Styrketräning 10-15 min

Välj bland nedanstående övningar (eller andra övningar som du känner till). Kör 10-15 min.

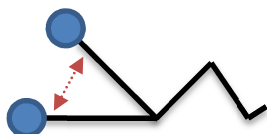
Mage/Bål

Plankan, Tabata 20sek + vila 10sek, 8 repetitioner, **4-5min**

- Plankan
- Plankan, lyft höger fot
- Plankan, lyft vänster fot
- Plankan, lyft höger arm
- Plankan, lyft vänster arm
- Sidoplankan, vänster
- Sidoplankan, höger
- Plankan

Mage/Bål

- Sit-ups (gör i takt 2-2 eller 3-1) 30sek.



- Liggande benspark (ligg på rygg med benen i luften 90°vinkel. Gör benspark med ett ben i taget eller båda bene samtidigt). 30sek.



- Liggande höftlyft (ligg på rygg, höger fot i golvet, sträck ut vänster ben, gör höftlyft med sträckt vänster ben, 15sek, växla ben). 30sek.



- Repetera 3ggr, totalt **4-5 min**

Ben

- Enbensknäböj (stå på ett ben, böj benet 90°, ställ dig upp igen, repetera 30sek, byt ben) **2min**
- Kickar med benböj, 25st eller **2min**.
Böj benen 90° och sträck fram händerna, res upp och kicka med höger fot mot vänster hand, Böj benen 90° och sträck fram händerna, res upp och kicka med vänster fot mot höger hand, repetera.
- Jägarvila (valfritt 1min, 2min, 3min).
Stå mot en vägg. Böj benen 90°. Håll kvar.

Armar/Bröst/Lår

- Armhävning valfri modell (på tå, på knä, med handlyft, utan handlyft, bred, smal) 8st
- Omvänd Finnen (stå på knä, luta bakåt med rak rygg långsamt så långt det går och tillbaka) 4st
- Repetera 3ggr.