

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

Beställ din Pro-licens på [DinTraning.se](http://DinTraning.se)



## Uppvärmning

### Jogga / Springa

Spring med armpendling och stora steg i ett jämnt tempo.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

15 minuter



Övrig info:

Jogga lugnt de första 5 minuterna och öka farten de sista 10 minuterna.

## Pass

### Burpees

Gå från grundposition till armhävningssposition. Utför en armhävning genom att böja på armarna. Gå upp till upprätt position och utför ett explosivt hopp. Upprepa övningen utan att stanna i grundposition efter landning utan gå direkt ned till armhävningssposition.

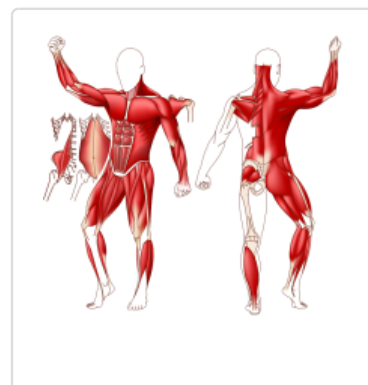
Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

2 set med 5 reps i varje set

Övrig info:

Vila ungefär 1 minut mellan varje set.



### Mountain Climbers

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

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

2 set med 10 reps i varje set



**Enbensbøj - Bowlaren**

Utgå ifrån grundposition, stå på ett ben med den andra fotens tår i underlaget. Böj överkroppen mjukt framåt och försök nudda fingerspetsarna i golvet utan att det andra benet tar i underlaget. Återgå till startposition.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

2 set med 5 reps i varje set

**Armhävning**

Utgå från armhävningssposition. 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

2 set med 15 reps i varje set

**Skorpionen**

Utgå ifrån position liggande på mage med armarna utåt sidan och benen helt i kontakt med underlaget. Lyft ena benet och för foten mot motsatt sidas hand. Återgå till startposition och upprepa för andra benet.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

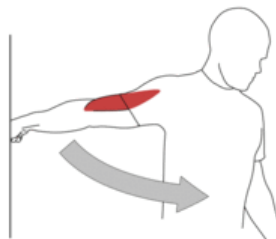
2 set med 20 reps i varje set

Övrig info:

Varje set innebär 10 gånger till höger och 10 gånger till vänster.

**Återhämtning****Biceps - Stretch**

Stå med knuten näve och pekfingersidan mot ett anhäng. Vänd kroppen bort från anhänglet och upplev en förlängning över biceps.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

20 sekunder

Övrig info:

2 gånger på varje sida i 20 sekunder



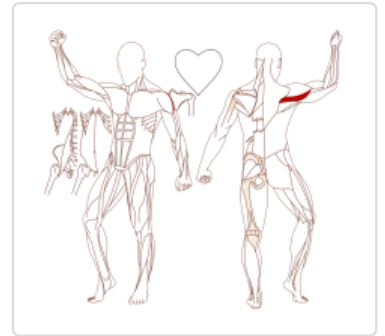
**Deltoideus, bakre - Stretch**

Håll en arm mot kroppen och lägg ett tryck med den andra mot kroppen. Upplev en förlängning över baksidan av axeln.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

20 sekunder



Övrig info:

2 gånger på varje sida i 20 sekunder

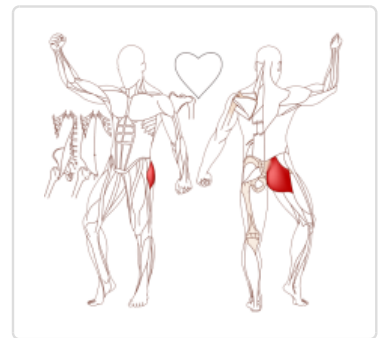
**Gluteus Maximus - Stretch**

Sätt up en fot på en hög upphöjnad. Tryck kroppen framåt och upplev en förlängning över sätet.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

20 sekunder



Övrig info:

2 gånger på varje ben i 20 sekunder

**Quadriceps - stretch**

Stående på ett ben. Böj benet och dra upp foten mot skinkan.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

20 sekunder



Övrig info:

2 gånger på varje ben i 20 sekunder

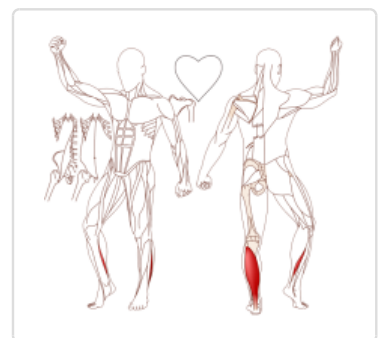
**Soleus - Stretch**

Sitt på huk med en fot i underlaget och det andra knät i. Luta fram över foten och upplev en förlängning över vaden.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

20 sekunder



Övrig info:

2 gånger på varje ben i 20 sekunder

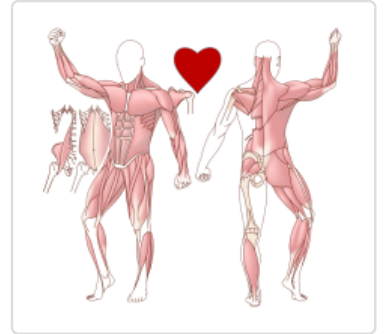
## Jogga / Springa

Spring med armpendling och stora steg i ett jämnt tempo.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

10 minuter



Övrig info:  
Lugn nedjogg i ungefär 10 minuter.