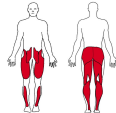


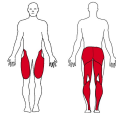
löpning 40 min alt. 30 min intervall
övningar
antal 12 st alt; tid 30 sek vila 10 sek
3 varv



1. Löpning

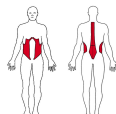
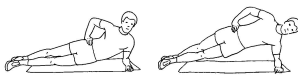
Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Varaktighet : 40 min 0 sek



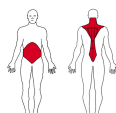
2. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.



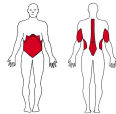
3. Sidliggande bäckenlyft 2

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen och knät. Lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.



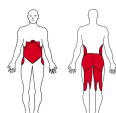
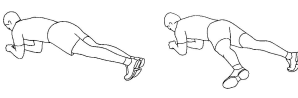
4. Sidoplanka med rotation

Placera dig som en sidoplanka. För armen under kroppen, gå tillbaka och sträck armen uppåt mot taket. Håll kroppen stabil under hela övningen.



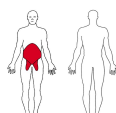
5. Plankan på tår m/växling armbågar och händer

Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.



6. Plankan med utdrag av vartannat ben

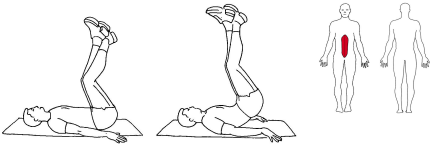
Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.



7. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.





8. Bäckenslyft 1

Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan. Lyft upp benen och ha en liten böj i knäna. Lyft bäckenet rätt upp mot taket utan att svinga med benen och sänk långsamt tillbaka.

