

Uppvärmning/nedvärmning

Gå igenom dessa övningar innan löpning och träningspasset 10 åt varje håll och sida

1. **Uppvärmning höfter framåt** Set: 3, repetitioner 15
2. **Sidoböjning höft med sidosteg** Set: 1, repetitioner 20
3. **Utfall i olika riktningar** Set: 3, repetitioner 3
4. **Split squat knäböj med rotation** Set: 3, repetitioner: 10
5. **Framåtböjning av höften** Set: 3, repetitioner: 10
6. **Hoppa med knälyft i olika riktningar**
7. **Axelrörelse, en sida i taget med klubba**
8. **Aktiv komplex övning**
9. **Paddling med pinne/käpp**
10. **"Världens bästa stretch"**
11. **Framsida lår och höft**
12. **Gluteus stretch/rörelse**



▶ Visa video

Mage/rygg

Löpning 40 min alternativ intervaller 30 min

Övningar antal 12, alt. tid 30 sek och vila 10 sek repetera 3 varv.

1. **Löpning 40 min**
2. **Burpress**
3. **Sidliggande bäckenlyft 2**
4. **Sidoplanka med rotation**
5. **Plankan på tår med växling armbågar och händer**
6. **Plankan med utdrag av vartannat bes**
7. **Mountain climber**
8. **Bäckenlyft 1**



▶ Visa video

Explosivitet

Övningarna görs antal repetitioner på varje ben

1. **Split squat knäböj med rotation** Set: 2, repetitioner: 15
2. **Utfall i olika riktningar** Set: 2, repetitioner: 5
3. **Stora steg med rotation och boll 1** Set: 2 repetitioner: 15
4. **Utfall bakåt med armar över huvudet** Set:2, repetitioner: 15
5. **Utfallshopp sidled** Set: 2, repetitioner: 15
6. **Utfallshopp i olika riktningar** Set:2, repetitioner: 10



▶ Visa video