**Fyspass 1**

1. **Uppvärmning, löpning/jogg 10 minuter**
2. **Komplex rörlighet. Upprepa 10x3. (Se bild nedan)**

****

1. **Framsida lår. Utfallssteg med klubba längs ryggraden för att hålla ryggen i rak position. Upprepning 10x5.**
2. **Framsida lår. Utfallshopp med klubba på axlarna, håll händerna på klubban. Upprepa 10x5.**
3. **Framsida/ baksida lår, vader. Upphopp med rejält frånskjut. Upprepa 10x5.**
4. **Baksida lår.**

****

**Utgångsläge Upp till rak kropp och 90 grader Lyft vänster ben, håll kvar 10 sekunder**

**Skifta till höger ben.**

**Upprepa 10 gånger på varje ben x 3**

1. **Mage/bål.**

* **Situps som ni lärt er på Sport Club Oasen 10x5**

****

1. **Utgångsläge som bilden visar, placera sedan händerna på bröstet och lyft axelpartiet, håll kvar 1 min.**

**Upprepa 1 minut x 3 (öka på tiden om du orkar).**

**Ca 1 min vila mellan upprepningarna.**

1. **Avsluta träningspasset med att jogga ner några minuter. Stretching av baksida lår och framsida lår.**