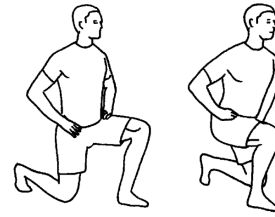
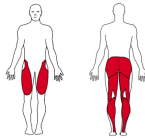


### 1. Burpees

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.

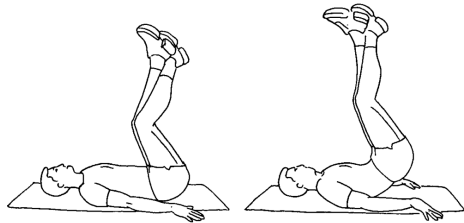
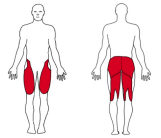
**Varaktighet: 30 sek**



### 2. Hoppande utfall

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.

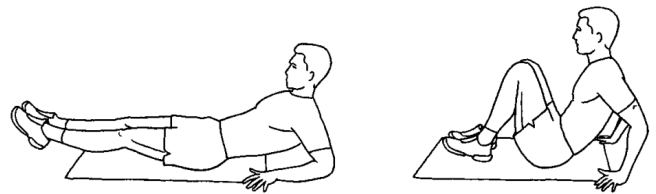
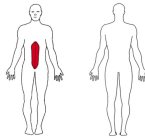
**Varaktighet: 30 sek**



### 3. Bäcknyft 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.

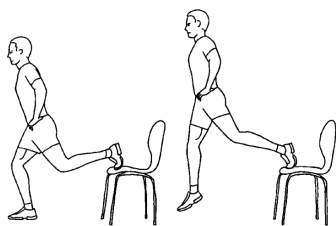
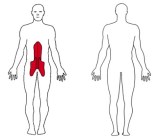
**Varaktighet: 30 sek**



### 4. Snedliggande knälyft

Ligg snett bakåt, stöd dig på armarna och ha benen lyfta en bit ovanför golvet. Dra knäna upp mot bröstet samtidigt som du lyfter överkroppen mot knäna.

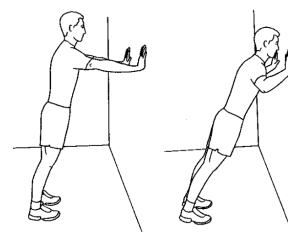
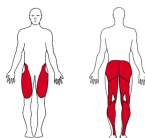
Gör rörelsen snabbt  
**Varaktighet: 30 sek**



### 5. Hoppande bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knä och tår pekande rakt fram. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Böj höfter och knäna. När du böjt dig helt ned försöker du att hoppa så högt upp som du klarar. Se till att ha knät över tårna under hela övningen.

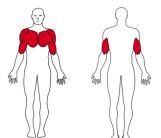
**Varaktighet: 30 sek**



### 6. Pushups mot vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen, tryck dig tillbaka och gör en klapp. Övningen görs svårare genom att stå längre ifrån väggen.

**Varaktighet: 30 sek**





### 7. Intervallträning

Mät upp ett av stånd på 30steg.  
Spring max och jogga tillbaka, vänd direkt och upprepa 3 gånger.

Gör om hela övningen 3ggr.

