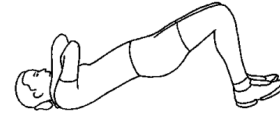
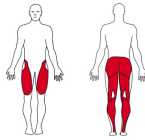




### 1. Burpees

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.

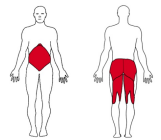
**Varaktighet: 30 sek**



### 2. Broliggande hälgång

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Lyft upp tårna så att det endast är hälarna som har kontakt med golvet. Lyft sätet/ bäckenet upp från golvet så att överkroppen hålls rak. Låt vartannat ben sträckas ut med stöd av hälarna samtidigt som du håller överkroppen kvar i luften. När du inte klarar att ta fler steg framåt börjar du att gå tillbaka igen.

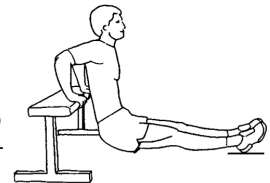
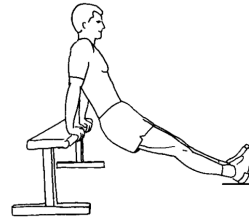
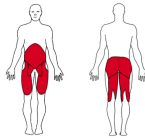
**Varaktighet: 30 sek**



### 3. Sittande rakt benlyft

Sätt dig, ryggen ska hållas upprätt. Lyft upp benen från underlaget genom att böja i höften, håll knäleden rak. För benen ut åt sidan och sen tillbaka.

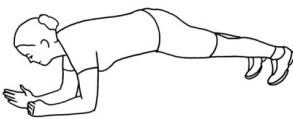
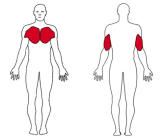
**Varaktighet: 30 sek**



### 4. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

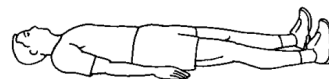
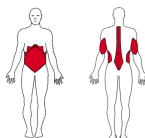
**Varaktighet: 30 sek**



### 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.

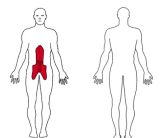
**Varaktighet: 30 sek**

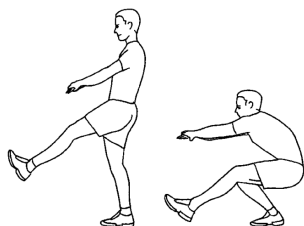


### 6. Situps fällkniven

Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft upp benen samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen. I slutläget har endast rumpen kontakt med underlaget och fingrarna nuddar vristen/tårna.

**Varaktighet: 30 sek**



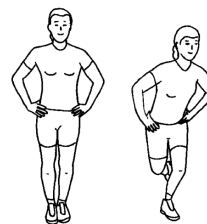
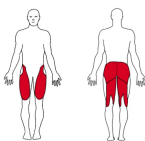


### 7. Enbensknäböj djup

Stå på ett ben med knä och tår framåtpekande. Sträck ut det andra benet och försök att hålla det rakt framför dig under hela övningen. Låt armarna vara samlade framför kroppen. Gör en knäböj på ett ben. Se till att hålla knäna över tårna under hela övningen.

5st på varje ben per set.

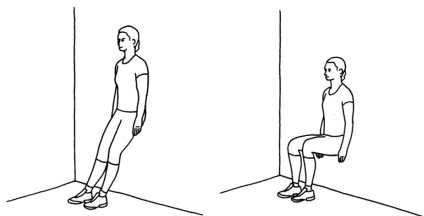
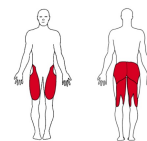
**Varaktighet: 30 sek**



### 8. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben. Viktigt att ha bra knäkontroll.

**Varaktighet: 30 sek**



### 9. Jägarvila mot vägg

Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en såkallad jägarvila. Bli stående i positionen.

Först 2min sen vila 1min och sen stå i 1min.

**Varaktighet: 2 min 0 sek**

