

Bålträning 1

Passet har två cirklar som genomförs 10 minuter vardera med ca 5 minuters vila mellan. Om du tycker det är för tungt eller för lätt – ändra antalet repetitioner eller tid som passet pågår. Det är träning för just dig, kom ihåg det! Du utmanar bara dig själv och din egen styrka/kondition. Det är bättre att göra övningarna strikt och lite långsammare än hafsigt och fort. Gör träningen i ditt eget tempo så ger det bäst effekt.

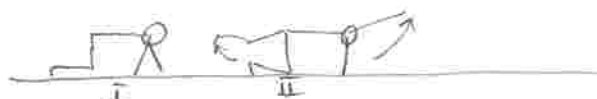
Uppvärmning

(10-15 minuter): Välj någon av de två alternativa uppvärmningarna som består av tre olika delar;

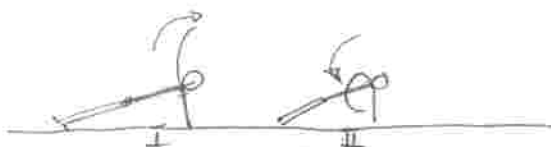
1. Jogga: 5-10 minuter
2. Aktiv rörlighet: ca 3 minuter
3. Bålkontroll: ca 2 minuter

Cirkel 1

Arm- och bensträck (6 st/sida)



Sidoplanka med armsving (6st/sida)

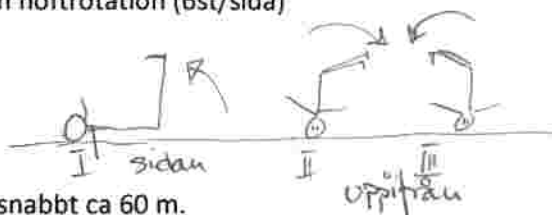


Spring snabbt ca 60 m.

Crunches (10 st)



Bål- och höftrotation (6st/sida)

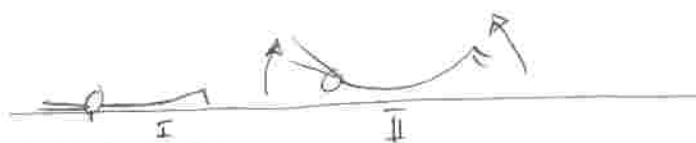


Spring snabbt ca 60 m.

Börja om med arm- och bensträck. Gör så många varv du hinner på 10 minuter.

Cirkel 2

Ryggresningar (10 st)



Sprattelgubbe (6 st/sida)



Spring snabbt ca 60 m

Stjärna (10 st)



Båt med sidovridning (6 st/sida)



Spring snabbt ca 60 m

Börja om med ryggresningar. Gör så många varv du hinner på tio minuter.