

Bålträning 2

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.

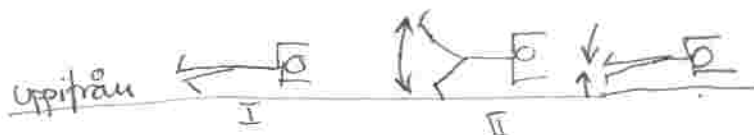
Uppvärmning

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

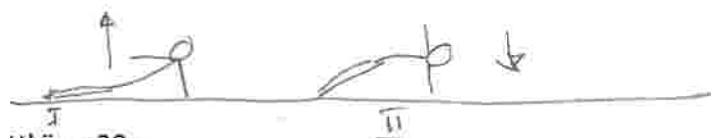
1. Jogga: 5-10 minuter
2. Aktiv rörlighet: ca 3 minuter
3. Bålkontroll: ca 2 minuter

Cirkel 1

Planka med bensplitt (10 st)



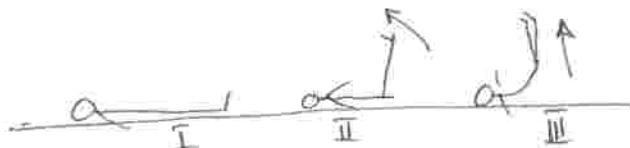
Sidoplanka med höftlyft (6st/sida)



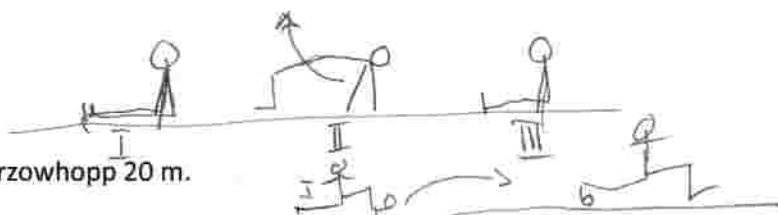
Gå skottkärra 20 m.



Höft- och benlyft (10 st)



Hängbro (8st)



Borzowhopp 20 m.

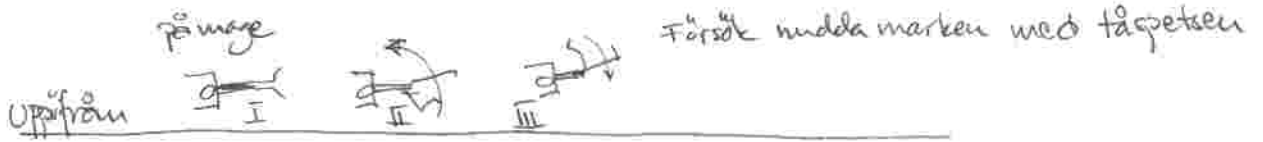
Börja om med planka med bensplitt. Gör så många varv du hinner på 10 minuter.

Cirkel 2

Pekplanka (8 st/arm)



Liggande Albatross (6 st/ben)



Björngång 20 m




Sidocrunch (10 st)



Fällkniv (10 st)



Skipping 20 m

"Quella" på tårnar utan ett sätta i hålen, rör dig långsamt framåt 

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