










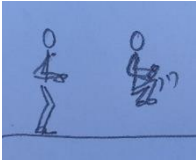





## HIT (Hög Intensiv Träning)

- Uppvärmning 10 min, förslagsvis löpning ca 1,5 km.
- 4x4 min med 1 min 30 sek återhämtning mellan varje 4 minuterspass.

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>4 min  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sidan 8 st, vänster. Jobba med höften upp och ner.</li></ul>   <ul style="list-style-type: none"><li>• Sida mage 8 st vänster. Dra benen mot magen samtidigt som du möter med magen.</li></ul>   <ul style="list-style-type: none"><li>• Sidan 8 st, höger</li><li>• Sida mage 8 st (höger)</li></ul> <p>Upprepa i 4 minuter</p>       |
|             | Återhämtning 1.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2<br>4 min  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Armävning, 10 st</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Grodhopp, 10 st</li></ul>   <ul style="list-style-type: none"><li>• Dips (baklänges armhävning), 10 st <b>OBS! Böj på armarna!</b></li></ul>   <p>Upprepa i 4 minuter.</p> |
|             | Återhämtning 1.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3.<br>4 min | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ufallsgång/Utfallskliv 10 st (5 per ben)</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rygglyft, 10 st. Se till att du har blicken i marken. </li> <li>Snabba touch, 10 st. (Snabba upphopp för att toucha händerna) </li> </ul> <p>Upprepa i 4 minuter</p>                                      |
|                     | <p>Återhämtning 1.30</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>4.<br/>4 min</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprint situp 10 st per ben </li> <li>Jumpsquat, 10 st </li> <li>Plankhopp, 10 st </li> </ul> <p>Upprepa i 4 minuter</p> |
|                     | <p>Återhämtning 1.30</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>5.</p>           | <p><b>Final:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>"Sally" (Låten finns på Spotify och heter Flowers). Benböj, gör som de säger att du ska göra i låten.</li> <li>4 min med 5 burpees, spring 10 meter, 5 burpees, spring 10 meter osv tills 4 minuter gått.</li> </ul>                                                                                                                                      |