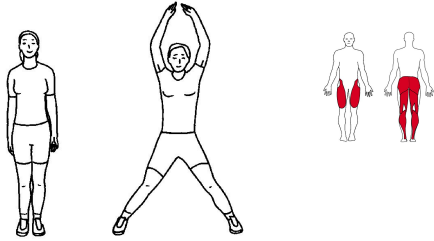




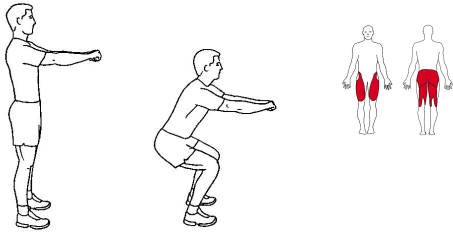
gör övning 1-4 30sek vardera i 4 varv som uppvärmning med 15 sek vila mellan.

övning 6-12 gör som en cirkel där första varvet är 60sek, andra är 45sek och 3e är 30 sek. obs att övning 12 skall göras 2 gånger per varv så att båda sidorna får jobba.



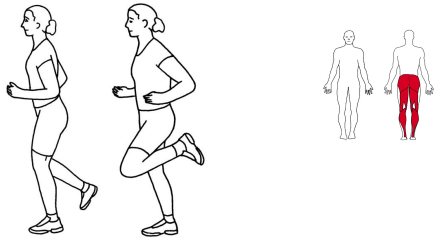
1. Jumping jacks 2

Stå på golvet med samlade ben och armarna längs sidan. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som du flyttar ut raka armar till sidan och upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsställningen samtidigt som du sänker armarna. Repetera övningen.



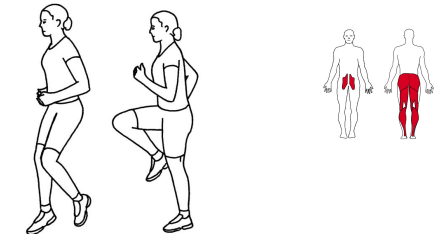
2. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.



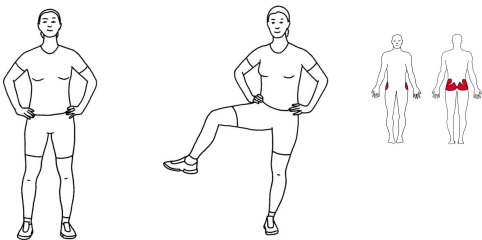
3. Hälklick

Jobba rytmiskt med överdriven hälklick. Under hela övningen eftersträvar du en bra hållning i hela kroppen.



4. Höga knälyft

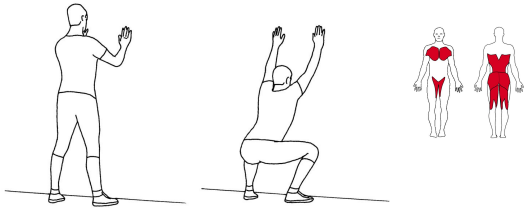
Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.



5. Rörlighet höft 2

Stå på ett ben med händerna i sidan. Lyft motsatta benet och gör en cirkel genom att rotera höften utåt. Sätt benet ner och upprepa på den motsatta sidan.

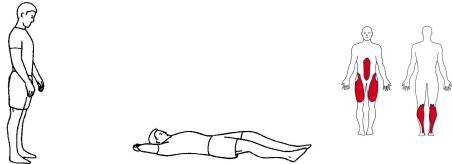




6. Knäböj med stöd mot vägg (rörlighet)

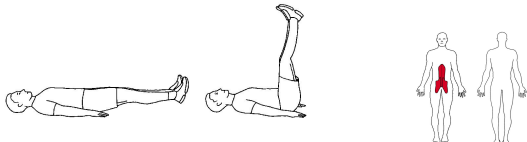
Ställ dig vänd mot en vägg. Fötterna nära väggen. Stöd dig mot väggen med händerna och böjda armbågar. Böj i knän och höfter och sjunk ner till ca 90° vinkel i höfterna. Res dig upp kontrollerat och upprepa. Håll händerna på samma ställe genom hela övningen.

Set: 3 , Reps: 15



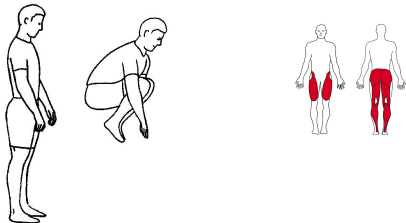
7. Burpee sit-up

Starta i en stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna, sätta händerna i golvet och sträcka benen ut bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat och fort ned mot golvet och flytta fötterna raskt in under kroppen. Rulla bakåt så att du ligger på ryggen med armarna över huvudet. Gör en sit-up och hoppa upp från en djup knäböj. Klappa händerna över huvudet med raka armar.



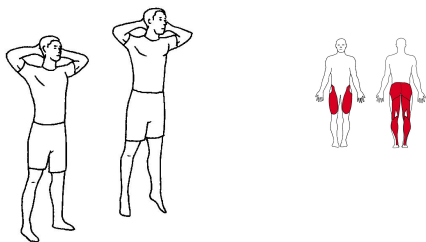
8. Liggande benlyft 1

Ligg på ryggen med raka ben och armarna nedåt längs sidan lite utanför kroppen. Håll benen så raka som möjligt under hela övningen. Lyft benen uppåt till horisontellt läge, sänk benen sakta nedåt tills de nästan träffar golvet och repetera.



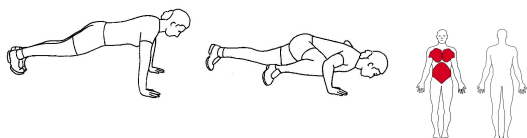
9. Burpee tuckjump

Starta i en stående position. Börja rörelsen genom att böja knäna, sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat med rask ned mot golvet och flytta fort in fötterna under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböjposition och dra knäna in mot bröstkorgen i hoppet.



10. Prisoner squat jumps

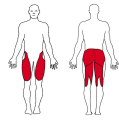
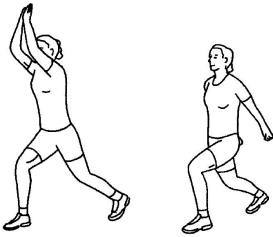
Starta i en stående position med händerna bakom huvudet. Fötterna hålls i en axelbredds avstånd och ryggen hålls neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen med höften under knät hoppar du upp så högt du kan. Håll en neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarne.



11. Spindel push-ups

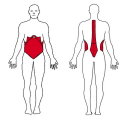
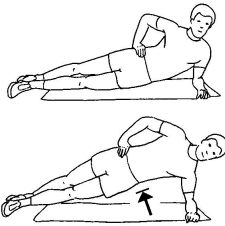
Stå på tå och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.





12. Hoppande utfall 1

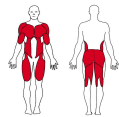
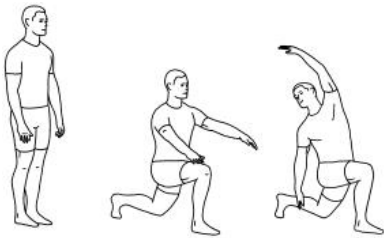
Ta ett stort steg fram med det ena benet och håll en lätt böj i knäna som står kvar. Gör ett hopp och byt plats på det främsta och bakersta benet växelvis, samtidigt som du svingar båda armar fram och tillbaka.



13. Sidliggande bäckenlyft 1

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen. Finn neutralställningen i ryggen och bäcken. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 10-15 sek. och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

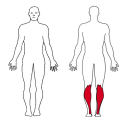
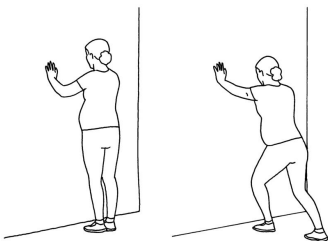
Set: , **Reps:**



14. Utfall bakåt med diagonal stretch 10x2 per ben

Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans sträck upp och ut samma arm som fot, medan kroppen böjs bakåt i en båge. Den andra armen sträcks bak mot den bakre hälen. För armen kontrollerat tillbaka till neutralläget och återgå till utgångspositionen.

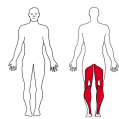
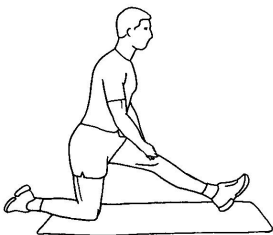
Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**



15. Töjning av baksida vad - böjt knä 2x20 sek per ben

Stå snett mot väggen i gående position, så att det främre benet är böjt och det andra benet placeras som en förlängning av kroppen. Håll knäna över tårna, tårna pekar rakt fram. Håll hälen på det bakre benet i golvet, böj i knät och pressa fram höften tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden.

Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**



16. Baksida lår och vad 2x20 sek per ben

Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**

