**Hemträning.**

**Vi rekommendera 2 konditionspass i veckan.**

**Te.x löpning minst 30min plus**

**5 Träningsövningar om dagen 20st rep/övning**

**samt stretchövningar efter varje träningspass.**

 

**Lägg i knäna om det blir för tungt.**

**Plankan håller ni i ca 30-60 sek**



**Extraövning Burpees**



**Stretchövningar. Främst ben/säte för er del.**

**Tänk på håll muskulaturen i stretchläge**

**i ca 20-30sek.**

**Det får eller ska inte göra ont.**

**Gör det kontrollerat och lugnt och andas djupa andetag**.

