

Cirkelstyrka

30 sekunder/övning, kort byte mellan övningarna, 2 minuters vila mellan varven, 2-3 varv.

#1

1. Sidoplanka med benlyft höger sida.
2. Sidoplanka med benlyft vänster sida.
3. Enbenshopp sida till sida, höger ben. Hoppa över tex en innebandyklubba.
4. Enbenshopp sida till sida, vänster ben.
5. Rygglyft, flytta vattenflaska under hakan från sida till sida mellan varje lyft.
6. Cykling. Ligg på rygg, cykla med benen i luften, fötterna så långt ut som möjligt.
7. Utfallssteg åt sidan, höger ben.
8. Utfallssteg åt sidan, vänster ben.
9. Tåhävningar, gärna från något upphöjt.
10. Bensprattel. Ligg på mage, pannan i marken, sprattla med raka ben.
11. Planka med omväxlande hand/armbåge i marken, gå upp och ner.
12. Draken med armbåge mot knä, stå på höger ben.
13. Draken med armbåge mot knä, stå på vänster ben.
14. Upphopp.

Cirkelstyrka

30 sekunder/övning, kort byte mellan övningarna, 2 minuters vila mellan varven, 2-3 varv.

#2

1. Utfallssteg framåt – tillbaka – bakåt – tillbaka, höger ben.
2. Utfallssteg framåt – tillbaka – bakåt – tillbaka, vänster ben.
3. Mage: bordet med knädrag, vartannat ben.
4. Kissande hunden, vänster ben.
5. Kissande hunden, höger ben.
6. Knäböj med liten tyngd, tex en eller två vattenflaskor. Knä över fot!
7. Armsprattel. Ligg på mage, blicken i marken, sprattla med armarna framför huvudet.
8. Planka med benlyft, vartannat ben.
9. Vadhopp. Raka ben!
10. Höftlyft med kick, vartannat ben.
11. Omvänd planka med benlyft, vartannat ben.
12. Stjärnan höger ben. Rör er om det blir för lätt!
13. Stjärnan vänster ben.
14. Burpees.