

Träningspass 1

Fas	Ordning	Övning	Set	Reps/ Duration	Vila (s)	Video
Uppvärmning	1	Jumping Jacks	1	60s	0	Se här
	2	Bensving fram och bak		10/ben	0	Se här
	3	Bensving sida till sida		10/ben	0	Se här
	4	Armcirkel framåt		10/arm	0	Se här
	5	Armcirkel bakåt		10/arm	0	Se här
	6	Handleds-extensioner		10	0	Se här
	7	Bröstryggsrotationer		5/sida	0	Se här
	8	90-90 höftstretch		5/sida	0	Se här
	9	Cat/Cow		5	0	Se här
Program	A1	Air Squat	4	20	0-30	Se här
	A2	Alternerande utfall		10/ben	0-30	Se här
	A3	Squat jump		15	0-30	Se här
	A4	Lateral utfall		10/ben	0-30	Se här
	A5	Tåhävningar		20	0-30	Se här
Finisher		AMRAP 5 min	5 min			
	B1	V-ups		10	0	Se här
	B2	Burpees		15	0	Se här
	B3	Mountain Climbers	20	0	Se här	