

Programbeskrivning: Utför cirkeln 10ggr. För varje varv sjunker antalet reps med en repetition. Med andra ord, du gör 10 reps första set på varje övning. Andra set gör du 9 reps, tredje setet 8 reps, osv tills du nått 1 reps. Övningen höga knän ökar däremot med 15 s för varje varav.

Träningspass 3						
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	Heel to glute		10	0	Se här
	7	Liggande Leg cradle		5/sida	0	Se här
	8	Adduktor stretch i rörelse		5/sida	0	Se här
	9	Framåtlutande brösttryggsrotationer		5/sida	0	Se här
Program	A1	Burpee	10	10,9,8,7,6,5,4,3,2,1	0-30	Se här
	A2	Höftböjarsitups		10-1	0-30	Se här
	A3	Reverse Lunge		10-1	0-30	Se här
	A4	Push-up mediumbrett		10-1	0-30	Se här
	A5	Speed skaters		10-1	0-30	Se här
	A6	Mountain Jumpers		10-1	0-30	Se här
	A7	Höga knän		15-180s	0-30	Se här
Stretching	1	Adduktor-stretch	1	60s/sida	0	Se här
	2	Framsida lår-stretch		60s/sida	0	Se här
	3	Bröst-stretch mot vägg		60s/sida	0	Se här
	4	Triceps-stretch		60s/sida	0	Se här