

Träningspass 4

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	Splitböj	3	10/ben	0	Se här
	A2	Höga knän		30s	0-30	Se här
	B1	Crossack squat	3	10/ben	0	Se här
	B2	Speed Skaters		30s	0-30	Se här
	C1	Bulgariska splitböj	3	10/ben	0	Se här
	C2	Split Squat Jump, alternerande		30s	0-30	Se här
Finisher		10 varv på kortast möjliga tid	10			
	D1	Knee tucks		10	0	Se här
	D2	Push-ups		10	0	Se här
	D3	Air Squats		10	0	Se här
	D4	Planka		30s	0	Se här
Stretching	1	Framsida höft	1	60s/sida	0	Se här
	2	Liggande sätes-stretch		60s/sida	0	Se här
	3	Bröst-stretch mot golv		60s/sida	0	Se här
	4	Triceps-stretch		60s/sida	0	Se här