

## Träningspass 2

Fas	Ordning	Övning	Set	Reps/ Duration	Vila (s)	Video
Uppvärmning	1	Jumping Jacks	1	60s	0	<a href="#">Se här</a>
	2	Bensving fram och bak		10/ben	0	<a href="#">Se här</a>
	3	Bensving sida till sida		10/ben	0	<a href="#">Se här</a>
	4	Armcirkel framåt		10/arm	0	<a href="#">Se här</a>
	5	Armcirkel bakåt		10/arm	0	<a href="#">Se här</a>
	6	Handledsflexioner		10	0	<a href="#">Se här</a>
	7	Höft till hamstring stretch		5/sida	0	<a href="#">Se här</a>
	8	Axel-inåtrotation		5/sida	0	<a href="#">Se här</a>
	9	Fotledscirkel		10/sida	0	<a href="#">Se här</a>
Program	A1	Push-up	5	10	0-30	<a href="#">Se här</a>
	A2	Schoulder Taps		5/sida	0-30	<a href="#">Se här</a>
	A3	Dips på bänk		10	0-30	<a href="#">Se här</a>
	B1	Suicide plank	3	30s	0-30	<a href="#">Se här</a>
	B2	Sidoplanka på handen		30s/sida	0-30	<a href="#">Se här</a>
	B3	Bear crawl		30s	0-30	<a href="#">Se här</a>
Finisher	<b>AMRAP 7 min</b>		7 min			
	C1	T push-up		15	0	<a href="#">Se här</a>
	C2	Tuck Jump/Box Jump		15	0	<a href="#">Se här</a>
	C3	Burpees		15	0	<a href="#">Se här</a>
	C4	Liggande knäuppdrag	15	0	<a href="#">Se här</a>	
Stretching	1	Hamstring-stretch	1	60s	0	<a href="#">Se här</a>
	2	V-sit stretch		60s	0	<a href="#">Se här</a>
	3	Sittande sätes-stretch		60s/sida	0	<a href="#">Se här</a>
	4	Lats-stretch		60s/sida	0	<a href="#">Se här</a>