

Träningspass 2

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	Handledsflexioner		10	0	Se här
	7	Höft till hamstring stretch		5/sida	0	Se här
	8	Axel-inåtrotation		5/sida	0	Se här
	9	Fotledscirkel		10/sida	0	Se här
Program	A1	Plyo Push-up	4	5	0-30	Se här
	A2	Spiderman push-up		10	0-30	Se här
	A3	Close grip push-up		15	0-30	Se här
	B1	Hand release push-up	4	5	0-30	Se här
	B2	Dips på bänk		10	0-30	Se här
	B3	L-lift		15	0-30	Se här
Finisher		3 Varv på kortast möjliga tid	3			
	C1	Burpee box jump		10	0	Se här
	C2	Utfallsgång		20	0	Se här
	C3	Crunch		30	0	Se här
	C4	Butt kicks		45s	0	Se här
Stretching	1	Hamstring-stretch	1	60s	0	Se här
	2	V-sit stretch		60s	0	Se här
	3	Sittande sätes-stretch		60s/sida	0	Se här
	4	Lats-stretch		60s/sida	0	Se här