

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	A	Air Squat	1	100	-	Se här
	B	Höftböjarsitups		90	-	Se här
	C	Alternerande reverse lunge		80	-	Se här
	D	Burpee		70	-	Se här
	E	Bicycle crunch		60	-	Se här
	F	Shoulder taps		50	-	Se här
	G	Split squat Jump, alternerande		40	-	Se här
	H	Mountain climbers		30	-	Se här
	I	Hand release push-up		20	-	Se här
	J	Superman jacks		10	-	Se här
	K	6 inch hold		Max	-	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