

Träningspass 1

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	Air Squats	4	25	0	Se här
	A2	Bulgariska splitböj		15/ben	0-30	Se här
	B1	Lateral utfall	4	15/ben	0	Se här
	B2	Tåhävningar		25	0-30	Se här
	C1	Squat Jump	4	10	0	Se här
	C2	Liggande bäckenlyft 1-ben		15/ben	0-30	Se här
Finisher	AMRAP 10 min		10 min			
	D1	Crocodile push-up		10	0	Se här
	D2	Prisoner Squat		15	0	Se här
	D3	Speed skaters		20/ben	0	Se här
	D4	Mountain jumpers	20	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