

Programbeskrivning: Gällande programmets finisher, gör som många varv du orkar. För varje varv du hinner med ökar du antalet reps på varje övning med 2 reps. Starta på 4 reps och jobba dig uppåt.

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-inåttrotation		5/sida	0	Se här
	9	Fotledscirkel		10/sida	0	Se här
Program	A1	Crocodile push-up	4	12	0-30	Se här
	A2	Shoulder taps		10/arm	0-30	Se här
	A3	Spiderman push-up		12	0-30	Se här
	B1	Push-up medium	3	12	0-30	Se här
	B2	Sidoplanka		30s/sida	0-30	Se här
	B3	Hollow hold		30s	0-30	Se här
Finisher	AMRAP 10 min (öka 2 reps per set)		10min			
	C1	Tuck Jumps		4,6,8,10..	0	Se här
	C2	Suicide plank		4,6,8,10..	0	Se här
	C3	Broad Jump		4,6,8,10..	0	Se här
	C4	V-ups		4,6,8,10..	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