Styrka/Fysträning

Nedan har ni olika övningar ni kan göra på ert fyspass, gör det gärna i en ”cirkel” då alla övningar har 3 repetitioner så att ni inte kör slut på en muskel på en gång.

Sena-Situps: 3\*20st (Armbågen ska nudda knät diagonalt)

Rygg-ups: 3\*15st

Grodhopp: 3\*10m

Höftlyft: 3\*15st/ben

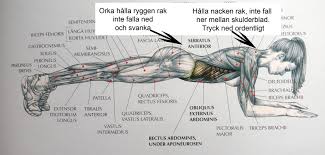
Höftlyft: 3\*15 (liggandes på rygg ska benen vara rakt upp, och armarna längst sidan. Härifrån lyfter du höften uppåt.)

Vindrutetorkaren: 3\*20 (Samma position som tidigare, men benen ska gå som en vindrutetorkare. Får EJ nudda marken!)

Utfallssteg: 3\*10m

Skridskohopp: 3\*10m

PLANKAN:

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&docid=YNX6HGs5tlxGrM&tbnid=itvrHCInH-5dDM:&ved=0CAUQjRw&url=http%3A%2F%2Fhalsozam.com%2Ftraning-ovana-dag-7%2F&ei=FR2OU6iWMovtygPKsoCADg&bvm=bv.68191837,d.bGQ&psig=AFQjCNEdeDh6FP10xBesg_YHsUsGNFTLrw&ust=1401908168512534)

* Rak mage (se ovan)
* Diagonal \*2 Lyft Höger arm & vänster ben/ Lyft Vänster arm & höger ben.
* Rak Rygg
* Pepparkaksgubben \*2 Endast vänster arm & vänster ben i marken/ Endast höger arm & höger ben i marken.

*Dessa 6 övningar börjar ni 30sek per övning, vila 30 sek sedan byter du övning tills alla 6 övningar är gjorda. Vilken ordning du kör dem får du känna efter själv.*

*Efter ca 3 veckor går du över till 45 sekunder, och endast 15 sek vila till nästa övning.*

*Vid slutet av sommaren är målsättningen att du ska klara 1 min, 4 övningar irad utan vila(Rak mage, Diagonalen, Rak Rygg). Klarar du alla 6 övningar är det såklart toppen!!*