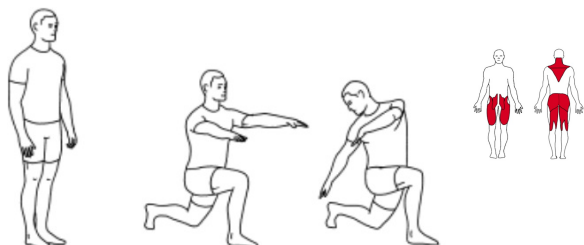


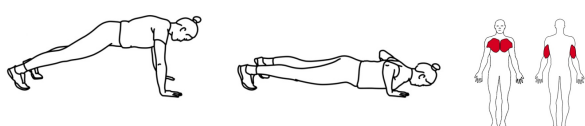
Starta en ny övning varje minut. När alla stationer är klara, vila en minut och upprepa 3 gånger.



### 1. Utfall i olika rikningar

Kör cirkeln med olika utfall. Ni kan även variera hastighet, hur långt utfallet blir, utan att mellanlanda samt vad ni gör med överkroppen. Se filmen för exempel.

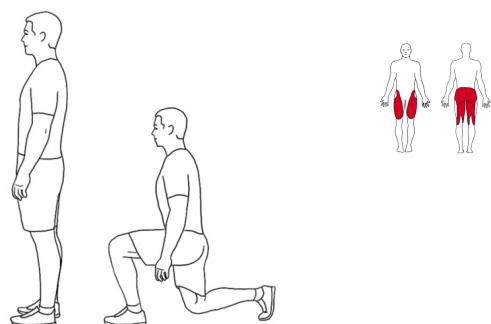
**Varaktighet: 1 min 0 sek**



### 2. Pushups

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

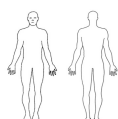
**Varaktighet: 1 min 0 sek**



### 3. Utfall bakåt

Stå upprätt med samlade ben. Ta ett steg bakåt med det ena benet. Bromsa rörelsen kontrollerat tills bakre knät är i höjd med golvet. Pressa dig upp till ståendes igen genom att trycka ifrån med främre benet. Upprepa med samma ben.

**Set: , Varaktighet: 1 min 0 sek**

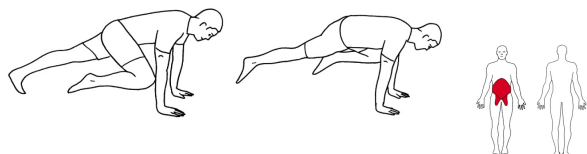


### 4. Enbensmarklyft

Stå på ett ben. Böj benet och fäll samtidigt kroppen och toucha golvet med händerna. Sträck händerna åt olika håll på golvet varje gång

**Set: , Repetitioner: , Varaktighet: 1 min 0 sek**





### 5. Dynamisk mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startposition. Detta görs i en dynamisk rörelse. Jobba med vartannat ben och öka tempot i förhållande till önskad intensitet.

**Set:** , **Repetitioner:** , **Varaktighet: 1 min 0 sek**



### 6. Knäböj m/armar över huvuder

Stå lite bredare än axelbrett mellan fötterna. Håll båda armarna utsträckta över huvudet. Sätt dig kontrollerat ned så långt du kan. Pressa dig upp till upprättstående. Försök att hålla tyngdpunkten genom mitten av fötterna och håll ryggen rak under hela rörelsen.

**Set:** , **Repetitioner:** , **Varaktighet: 1 min 0 sek**

