



Träningsprogram sommaruppehåll

Hemmapass 1

Kom ihåg att värma upp lite med joggning, lättare burpee

De flesta av dessa övningar har vi kört på Tabata passen.

Övning	Antal	Kommentar
Kålmasken	3x8	Kom ihåg att trycka er tillbaka samma väg
Situps rak	3x25	
Benlyft	3x10	Liggandes på rygg, benen rakt upp. Lyft sedan rumpan rakt upp. Bromsa sakta ner.
Höften	3x20	Liggandes på sidan på golvet med ena handen i golvet lyfter ni sidan av kroppen upp och ner.
Ryggresningar	3x20	Liggandes på mage.
Situps sned	3x24	Växla sida mellan varje situps.