



Träningsprogram sommaruppehåll

Hemmapass 2

Kom ihåg att värma upp lite med joggning, lättare burpee

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

Övning	Antal	Kommentar
Armhävningar	3x15	
Utfallssteg	3x20	3x20 på varje sida
Enbensböj	3x10	Sätt dig på en stol. Ställ dig upp genom att bara använda ett ben. Kör ett ben 10 ggr växla sedan ben.
Triceps	3x15	Använd en stol istället för en bänk som vi gör på Tabatan.
Vader	3x20	Pressa dig upp genom att bara använda ett ben åt gången.
Rak Situps	3x25	