# **Leg-day**

Sprintuppvärmning:

* Höga knän, gå på tå tillbaka, 5 situps
* Trasselben, trasselben tillbaka, 10 armhävningar (Pontus kör 20 saxningar)
* Hästsparken, gå på häl tillbaka, 10 rygglyft
* Vristlogg, gå på utsida tillbaka, 10 knäböj
* Sidohopp, gå på insida tillbaka, 10 sekunder finska solstolen

Ställ fram innan ni kör igång:

* Bänkar (hur många beror på hur många ni är), yogamattor till alla, tidtagning

## Benpasset: 30 sekunders vila mellan varje set!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Set 1 | Set 2 | Set 3 | Set 4 |
| 15 hoppande knäböj | 15 hopp (diagonalt) | 15 hoppande knäböj | 15 hopp (diagonalt) |
| 15 knäböj | 15 burpees | 15 knäböj | 15 burpees |
| 30 utfallssteg | 24 step-ups på bänk | 30 utfallssteg | 24 step-ups på bänk |
| 30 step-ups på bänk | 15 knäböj | 30 step-ups på bänk | 15 knäböj |
| 15 hoppande knäböj | 15 hopp (diagonalt) | 15 hoppande knäböj | 15 hopp (diagonalt) |
| 15 knäböj | 15 burpees | 15 knäböj | 15 burpees |
| 30 utfallssteg | 24 step-ups på bänk | 30 utfallssteg | 24 step-ups på bänk |
| 30 step-ups på bänk | 15 knäböj | 30 step-ups på bänk | 15 knäböj |

## Core-pass: följ ordningen, men gör allt x2!

20 situps

20 simmaren

Förtydligande av några övningar!

Hopp (diagonalt): gör ett hopp, dutta ena handen på motsatt fot.

Burpees: hopp, hoppa direkt ner i armhävningsposition, hoppa in benen igen, och hoppa upp med armarna rakt upp.

Omvänd planka: ligg på rygg med benen i 90°, armarna rakt upp och pressa sedan ner din kompis hand i backen som är placerad under svanken. Handen ska sitta fast!

20 fällkniven

20 rygglyft

20 sneda situps

20 metronomen

Plankan – 20 sekunder

Sidoplankan – 20 sekunder på varje sida

Omvänd planka – 20 sekunder (håll i en pinne)