I övning 1-3 arbetar vi med de inre magmusklerna. Dessa är viktiga att stärka upp för att minska risken för skador i tex ryggen. Fokus ligger på att utföra övningarna korrekt i ett kontrollerat och lugnt tempo. Övningar görs med fördel som ett superset (tänk cirkelträning) med lite vila mellan varje övning (inte så lång att ni kan ta fram mobilen, då vilar ni för mycket :D).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Övning** | **Vikt** | **Reps** | **Set** | **Tempo** | **Notering** |
| Deadbug |  | 6/sida | 3 |  |  |
| Benfällning, ett ben i taget. |  | 6/sida | 3 |  |  |
| Deadbug Saxning |  | 6/sida | 3 |  |  |
|  |  |  | 3 |  |  |
| Liggande Pallof-press | Låg-medel | 10/sida | 3 |  |  |
| Crunches |  | 30 | 3 |  |  |
| Plankan |  | 1-3 min | 3 |  | Välj tid utifrån er nivå. Minimus 1 min. Ni bestämmer max. |
|  |  |  |  |  |  |
| **Finisher:**  Benfällning, två ben  Situps, nudda häl  Fotflytt  Handflytt  Mountainclimbers | - | 5 av varje. Alla övningar görs direkt efter varandra utan vila mellan övningar eller varv. |  |  | 1 varv = Otränad  2 varv = Vanliga motionär  3-4 varv = Elitidrottare  Tänk på att aktivera bålen och ha en bra hållning i samtliga övningar. Tappar du kontroller är varvet misslyckat. |