

STYRKA

		utgångs position	TID	instruktion
A	MOUNTAIN CLIMBER	hög planka	30 sek	"spring på stället" med knäna så nära marken som möjligt
B	PENDULUM	ligg på rygg o benen rakt upp	30 sek	svinga benen varannan gång åt höger och varannan gång åt vänster. Skuldrorna i marken hela tiden.
			upprepa A o B fyra eller fem gånger vila en minut	
C	TRAPPAN	hög planka	30 sek	stega ner i låg planka och sen upp i hög planka - upprepa
D	BÅTEN	sitt på rumpan med benen böjda och upp från marken	30 sek	rotera axlar och paddla varannan gång till höger och varannan vänster
			upprepa C o D fyra eller fem gånger vila en minut	
E	PLANK STRADDLE	låg planka	30 sek	stå kvar i låga plankan och hoppa med fötterna så de växelvis sätts i brett och smalt
F	RUMP LYFT	ena foten i marken så nära rumpan som möjligt andra rakt fram	30 sek	lyft rumpan så knä och axlar kommer i rak linje, 30 sek höger och sen 30 sek vänster
			upprepa E o F fyra eller fem gånger vila en minut	
G	ARHÄVNING MED VINK	hög planka	30 sek	
H	FLUTTER KICKS	ligg på rygg	30 sek	lyft båda benen ca 30 cm och saxa benen över o under
			upprepa G o H fyra eller fem gånger vila en minut	

KONDITION

5 MIN LUGN JOGGNING

1 MIN NÄSTAN MAX

2 MIN mycket lugn vila

upprepaminst sex gånger- gärna ÅTTA för maximal effekt

5 MIN LUGN JOGGNING