****

**FÖRSLAG PÅ TRÄNING MED EGEN KROPP**

**Uppvärmning 10 reps/övning och tre varv med 20-30 sekunders vila mellan varven**

**Knäböj+pushups+utfall+situps+”simtag”+upphopp+höftlyft**

**Övningar och serier förslag 1**

* **Chins alternativt chins med gummiband - max antal reps\*3 set**
* **5 knäböj+5 upphopp - 3\*1 minut**
* **5 pushups+5 ”simtag” - 3\*1 minut**
* **5 knäböj+6 utfallshopp på stället - 3\*1 minut**
* **5 höftlyft+5 enbens-höftlyft vänster+ 5 enbens-lyft höger - 3\*1 minut**
* **”Draken”/One legged deadlift (kan utföras med lätt vikt) - 3\*10/ben**
* **Plankan - 3\*maxtid**

**Övningar och serier förslag 2**

* **Chins alternativt chins med gummiband - max antal reps\*3 set**
* **4 skridskohopp+2 upphopp – 3\*1 minut**
* **5 pushups+5 situps – 3\*1 minut**
* **3 grunda knäböj+1 djupt upphopp - 5\*30 sekunder**
* **Enbens-höftlyft – 3\*30 sekunder/ben**
* **Burpees – 5\*30 sekunder**
* **Plankan - 3\*maxtid**



**TESTER**

* **Bip**
* **Chins**
* **Stående längd**
* **Armböj 60 sek**
* **Sit-ups 60 sek**
* **Knäböj (total rörlighet)**
* **Harres**

Vid ev frågor om fysträning kontakta:

Daniel Sveder 070-530 28 87