**FYS – Cirkelträning**

Övning 35 sekunder, vila 6 sekunder mellan övningarna och 20 sekunder mellan stationerna

Kör enligt nedan A-B-A-B (en station innehåller alltså 2 olika övningar som görs 2 gånger vardera)

Station 1

Övning A – Höga knän

Övning B – Utfall med ett hopp när du är i bottennivån

Station 2

Övning A – Spring med snabba små steg över en bänk, fram och tillbaka

Övning B – Spring-toucha bänken med tån

Station 3

Övning A – Dips på bänk

Övning B – Russian twist – statiskt situps med vridning åt vardera håll i snabb takt. Matta.

Station 4

Övning A – Mountain climbers

Övning B – Armbakåtdrag (skuldrorna) med gummiband

 Alt. snabba små steg i liggande stegen

Station 5

Övning A – Löpning (ruscher) fram o tillbaka (med doppa magen när man vänder)

Övning B – Roterande knäböj