# FYS träning (ca 60 minuter) - UTOMHUS

**1. Uppvärmning 5-10 min**

* Handleder och fotleder – snurra på
* Armtänj bak – armbåge – sen hela arm
* Snurra armarna framåt – och bakåt (liten boll, större, stor)
* Djupa knäböj (Sumo) och sträck upp på tå med armarna mot himlen
* Ligg i djupt utfall och rotera med arm och överkropp (motsatt arm mot benet som är främst)
* Skidhoppningsåk – hopp åt sidan
* Jumping Jack

**2. Knäövningar**

* Tåhäv
* Klockan
* Utfall fram och bak

**3. Jogga** ca 1 km i lugnt tempo. Olika springsätt, på sidan, korsa fötterna, höga knän, spark i rumpa, baklänges, på tå, indianhopp, doppa handen i marken m.m.

**4. Styrkeövningar (exempel):**

* 3 squats + jump
* Burpees
* Mountain climbers - Raka/sneda
* Jägarvilan/sittande stolen (enskilt, rygg-mot-rygg alt i rund grupp där en i taget hoppar upp)
* Triceps dips – om ingen bänk, gör mot kompis rygg som ligger på alla 4
* Björngång – in till mitten o ut igen/åt sidan
* Armhävningar med rotation åt sidan
* Sittups – klappa i hälarna alt ”båten” – ligg i statisk spänning av magen

**5. Intervaller** – ca 1 km. Ett eller två led, klapp i ryggen av ”tränare” när sätta fart framåt på sidan av övriga ledet. Ev. stanna efter halva och ligg i plankan/sidoplankan tills gruppen är samlad.

**6. Styrkeövningar (exempel):**

* Armhävningar med hopp in och hopp isär med benen
* Balans stå på alla 4 o lyfta höger arm o vänster ben (Hitlers hund)
* Stjärnan (balans, och drar in ett ben mot armbåge)
* Fallskärmshoppet (ligger på mage o sträcker upp armar o ben, nedre ryggen o skuldrorna)
* Plankan på olika sätt, bara stilla, vandra upp o ned på händer/armbågar, jumping jack, ut med en arm sakta, ett ben sakta. Sidoplankan med eller utan rotation etc.

**7. Intervaller** – ca 1 km. Upprepning av ovan. Eller back/trapp-träning.

**8. Nedvarvning och stretch**

* Jogga lite sakta på stället i cirklar
* Gå igenom kroppen nedifrån o upp med stretch