

Benstyrka 1

Passet har två cirklar som genomförs 10 minuter vardera med ca 5 minuters vila mellan. Om du tycker det är för tungt eller för lätt – ändra antalet repetitioner eller tid som passet pågår. Det är träning för just dig, kom ihåg det! Du utmanar bara dig själv och din egen styrka/kondition. Det är bättre att göra övningarna strikt och lite långsammare än hafsigt och fort. Gör träningen i ditt eget tempo så ger det bäst effekt.

Uppvärmning

(10-15 minuter): Välj någon av de två alternativa uppvärmningarna som består av tre olika delar;

1. Jogga: 5-10 minuter
2. Aktiv rörlighet: ca 3 minuter
3. Bålkontroll: ca 2 minuter

Cirkel 1

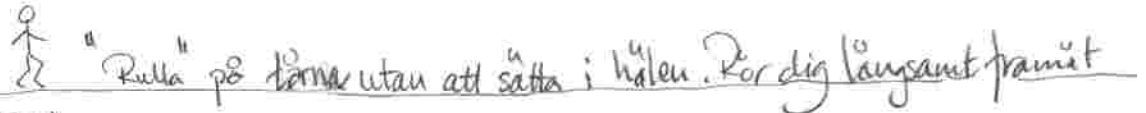
Utfallssteg åt sidan (6 st/ben)



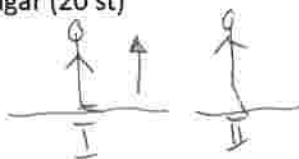
Utfallssteg bakåt (6st/ben)



Skippingssteg ca 30 m.



Tånhävningar (20 st)



Kissande hunden (6st/sida)



Ravellisteg ca 30 m.



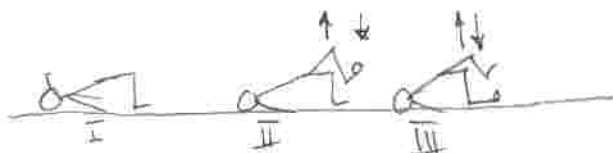
Börja om utfallssteg åt sidan. Gör så många varv du hinner på 10 minuter.

Cirkel 2

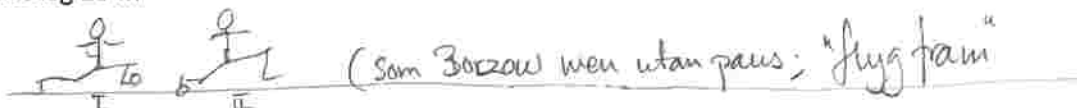
Knäböj (10 st)



Snabba benväxlingar (10 st/ben)



Månsteg 20 m



Hopp fram och tillbaka (20 st)



Upphopp med knäupdrag (10 st/sida)



Skridskohopp ca 20 m

långa hopp på 1 ben, som att åka skridskor

Börja om med knäböj. Gör så många varv du hinner på tio minuter.