

Benstyrka 2

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

Knäböj på ett ben (6 st/ben)



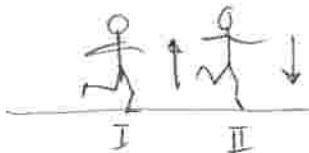
Utfallssteg framåt (6st/ben)



Månsteg ca 20 m.

som Borzowsteg men utan paus, "flyg fram", som på månen.

Tåhävningar på ett ben (10 st/ben) (om det blir för "vingligt" – gör 20 st på två ben)



Upphopp på ett ben (4st/ben)

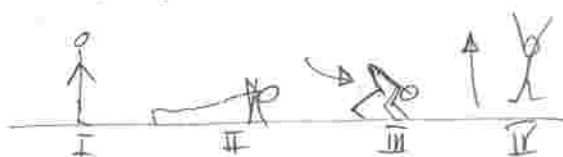


Löpning i hög fart ca 20 m.

Börja om med knäböj. Gör så många varv du hinner på 10 minuter.

Cirkel 2

Burpees (10 st)



Utfallssteg åt sidan (10 st/ben)



Borzowhopp ca 20 m

Höftlyft (10 st)



Kissande hunden med bensträck (6 st/sida)



Skipping med höga knän ca 20 m



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

Jogga ned, stretcha benen och ljumskarna noga och mjukt.