

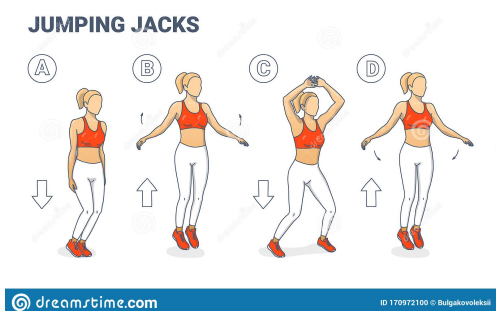
Cirkelträning Östergötland/Örebro

Tänk på att ALLTID ge 100% i övningarna, det är bara inställningen som sätter stopp. När du börjar bli trött har du endast nått 80% av max. Du har MINST 20% till att ge! Utmana dig själv!

Pass 1:

Allting 60/20, jobba 60 vila 20. x3, 2 minuter vila mellan varje set

uthållighet 1 - Jumping Jacks



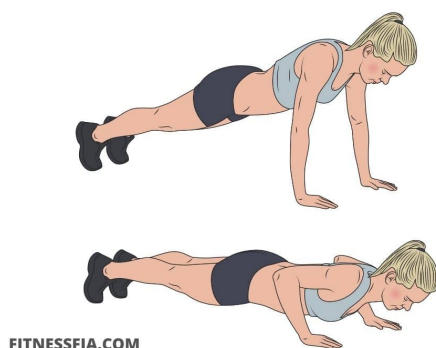
Tränar:

Uthållighet + knästabilitet

Tänk på att:

Benen ska vara raka när du öppnar dem åt sidorna

Styrka 1 - Pushup



Tränar:

Direkt styrketräning av bröst och triceps + indirekt styrketräning av axel- och rumpstabilitet

Tänk på att:

Inte svanka. Se även till att spänna rumpmusklerna ordentligt

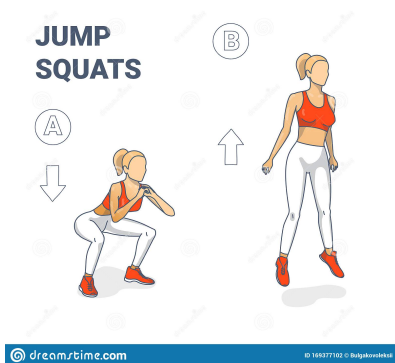
Variation - lätt:

Luta knäna mot underlaget

Variation - svår:

Placera fötterna på en stol

Explosivitet 1 - Squat Jump

**Tränar:**

Explosivitet + uthållighet samt hela benmuskulaturen

Tänk på att:

Landa mjukt efter hoppet så att du får en flytande och smidig start på nästa Squat

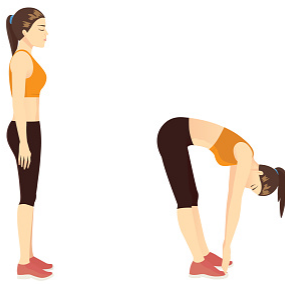
Variation - lätt:

Pausa kort mellan Squat och hopp

Variation - svår:

Dra upp knäna mot bröstet under hoppet

rörlighet 1 - Hand to Toes



Tränar:

Rörlighet i höfter och ryggrad + stretchar kroppens hela baksida

Tänk på att:

Knäna ska vara helt raka i den mån det är möjligt (undvik fjädrande rörelser)

Håll mot tårna 5-10 sek sen rak i ryggen, upprepa tiden ut.

Koordination 1 - Superman Plank



Tränar:

Corestabilität + jämnvikt

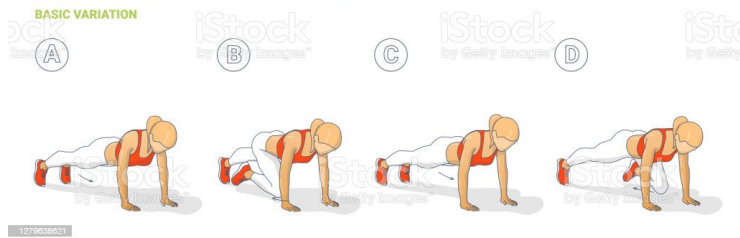
Tänk på att:

Spänn magmuskler medvetet för att förhindra svankning

uthållighet 2 - Mountain Climbers

HORIZONTAL MOUNTAIN CLIMBERS

BASIC VARIATION



Tränar:

Uthållighet + rump- och axelstabilitet

Tänk på att:

Över- och underkropp ska hålla en rät linje under övningen

styrka 2 - Situps



Tränar:

Magmuskler + höftböjare

Tänk på att:

Håll ryggen rak när du höjer överkroppen.

Variation - lätt:

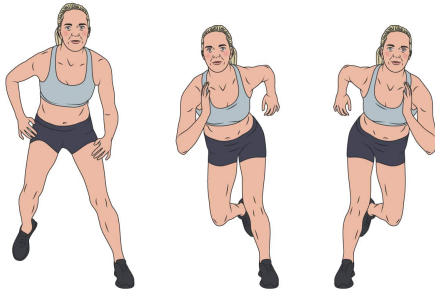
Håll ett nära avstånd till golvet när du höjer överkroppen (Crunch)

Variation - svår:

Låt överkropp och ben mötas på mitten

Explosivitet 2 - Skridskohopp

FITNESSFIA.COM



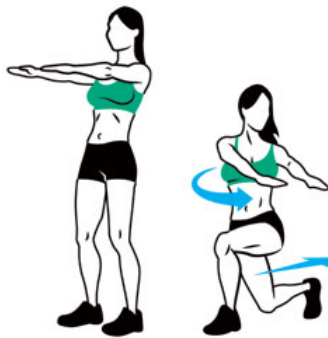
Tränar:

Explosivitet och knästabilitet

Tänk på att:

Skjut upp explosivt snett framåt och gå ner djupt vid när du landar. Håll armarna framåt och tänk på att överkroppen hela tiden skall vara riktad framåt för optimal rörelsekontroll och balans.

rörlighet 2 - Deep Lunge with shoulder rotation



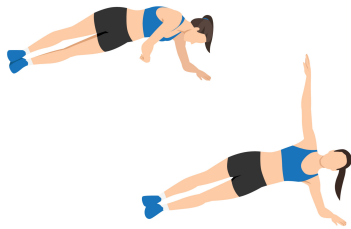
Tränar:

Höft- och axelflexibilitet + de övre lårmusklerna

Tänk på att:

Knäna ska befinna sig bakom tåpetsarna

Koordination 2 - Planka med Rotation

**Tränar:**

Corestabilität och jämnvikt

Tänk på att:

Rygg och höfter ska hålla en rak linje när du vinklar kroppen

Variation - lätt:

Placera knäna på golvet

Variation - svår:

Håll upp ett ben i luften

Pass 2:

Men allting 60/20, jobba 60 vila 20. x3 2 min vila mellan varje set

<https://youtu.be/Itye1DEJTQk>