

a. Uppvärmning

3 varv:

10 m bearcrawl

10 m duckwalk

5 flygplan/ben

10 sek star plank hold/sida

b. 5 utfallshopp/ben x 5 varv, vila 2 min mellan varven

*Stå i ett utfallssteg med knät i marken. Explodera rakt upp från den positionen. Landa på samma sätt med samma ben bak 5 hopp i rad. Byt sedan sida och utför 5 hopp. Vila 2 min

c. 100 gående utfallssteg

Rotera 4 varv

Jobba 2 och 2

d1. Enbensknäböj - 5-10 reps/ben

*Håll i din kompis i båda händerna. Ta hjälp av din kompis för att göra dina knäböj på 1 ben i taget. Om du klarar att göra knäböj på 1 ben utan hjälp så gör du dem själv

d2. 3-point plank - på armbågarna och 1 fot i taget - 30-45 sek/ben

c. 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Push ups

Fällknivar

Backextensions