**Fyspass 2**

**Överkropp, mage, rygg**

1. **Uppvärmning, jogga i ca 10 min.**
2. **Puch ups**

**Smalt mellan tummarna, ca 15 cm, gör 5 stycken, vila, upprepa 3 gånger.**

**Brett mellan tummarna ca 60 cm, gör 20 stycken, vila, upprepa 3 gånger.**

1. **”Hunden” lyft vänster ben och höger arm rakt ut, byt och gör samma sak med motsatt sida, 5 gånger på varje sida, vila, upprepa 3 gånger. Du skall vara helt rak i ryggen!**



1. **”Svåra hunden” Lyft motsatt arm och ben, byt sida, jobba i 20 sekunder vila i 60, upprepa 3 gånger. Du skall vara helt rak i ryggen!**



1. **Ryggresningar. Ligg på magen med händerna på bakhuvudet, lyft överkroppen från marken 10 gånger och vila sedan, upprepa tre gånger.**
2. **Avsluta träningspasset med att jogga ner några minuter.**