**Hemträning.**

**Vi rekommendera 2 konditionspass i veckan.**

**Te.x löpning minst 30min plus**

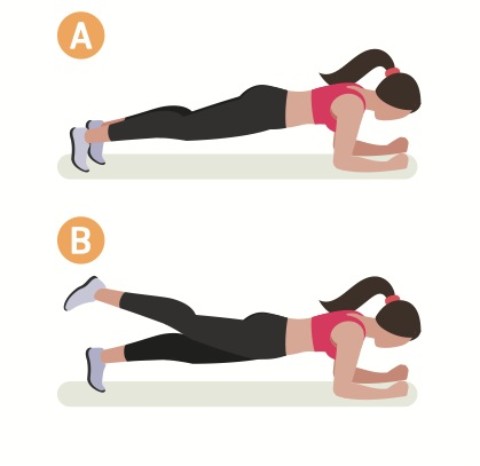
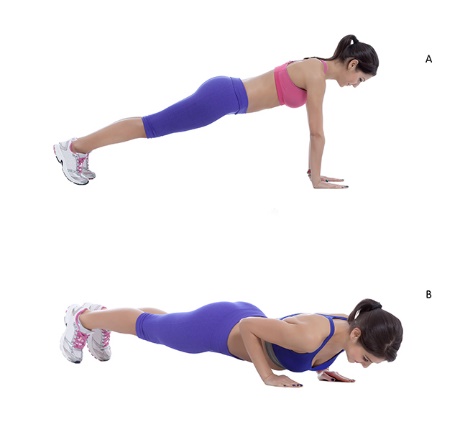
**5 Träningsövningar om dagen 20st rep/övning**

**samt stretchövningar efter varje träningspass.**

[](https://www.google.se/imgres?imgurl=http://www.healthyliving.se/hl2018/wp-content/uploads/sites/31/2017/03/6d6c57acfac581433f3e54349d75ef25.jpg&imgrefurl=http://www.healthyliving.se/blog/ge-laren-en-15-minuters-utmaning/&docid=ATFJOJSEz6oSJM&tbnid=8uGxsTnLAuR5fM:&vet=1&w=480&h=320&bih=963&biw=1920&ved=2ahUKEwih4LuM3LPiAhVEcZoKHQpaBzoQxiAoBnoECAEQGg&iact=c&ictx=1)[](https://www.google.se/imgres?imgurl=https://www.traningsplatsen.se/wp-content/uploads/2017/03/utfallssteg-300x236.jpg&imgrefurl=https://www.traningsplatsen.se/traningsovningar/benovningar/&docid=9vMQRFT91bxm9M&tbnid=Onem4SRY1NFtHM:&vet=1&w=300&h=236&bih=963&biw=1920&ved=0ahUKEwjMw-qO27PiAhWMwqYKHYCCARsQMwhRKAEwAQ&iact=c&ictx=1)

**Lägg i knäna om det blir för tungt.**

**Plankan håller ni i ca 30-60 sek**

[](https://www.google.se/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fwww.traningsplatsen.se%2Ffilmer%2Fplankan-med-benlyft%2F&psig=AOvVaw2VqgNF9Pi6s5_QNLLihN80&ust=1586521223914000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJDXk6Sq2-gCFQAAAAAdAAAAABAX)[](https://www.google.se/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.femina.se%2F10-traningsovningar-du-kan-utfora-utan-redskap%2F&psig=AOvVaw133LK5eqrbgWu8Mj8HKWfn&ust=1582794705516000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCLjUmPrv7ucCFQAAAAAdAAAAABAZ)[](https://www.google.se/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.istockphoto.com%2Ffr%2Fvectoriel%2Ffemme-qui-%25C3%25A9tait-gras-faire-sit-up-sur-tapis-gm848741194-139379233&psig=AOvVaw0ImWXb4pBmFd4Mi_vY6NCY&ust=1582807287253000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPiZ8Oie7-cCFQAAAAAdAAAAABAz)

**Extraövning Burpees**

[](http://www.mabra.com/wp-content/uploads/2016/05/burpees-ovning.jpg)

**Stretchövningar. Främst ben/säte för er del.**

**Tänk på håll muskulaturen i stretchläge**

**i ca 20-30sek.**

**Det får eller ska inte göra ont.**

**Gör det kontrollerat och lugnt och andas djupa andetag**.

[](https://www.google.se/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Faldrig-vila.blogspot.com%2F2012%2F03%2Fstrack-ut-dina-muskler-muskler-efter.html&psig=AOvVaw3W4-tZDiRbH9PG04CneL3d&ust=1610186350225000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCPCzoL-LjO4CFQAAAAAdAAAAABA-)