

Träningsprogram alt 1

Uppvärmning

1. Gör diverse pulshöjande övningar under 5 minuter. Har du kläder och skor för att springa ute så ta gärna en 10 minuter löprunda istället.

Exempelvis:

- Löpning på stället
- Jumping jacks
- Skridskoskär sida till sida
- Höga knän (variera tempo)
- Höga knän och boxning i luften
- Jämfotahopp i lugnt tempo (med eller utan hopprep)
- Jazza upp och ner (jämfotahopp)

2. Löpskolning (om du hittar en plats)

Exempel:

- Lilla hjulet
- Stora hjulet
- Spark i rumpan
- Mångsteg
- Sidohopp (båda håll)
- Can-can
- Rakbenslöpning
- Välj ytterligare 2-3 egna varianter

3. Pendelövningar mot en vägg (sidledes, framledes)

Träningsutmaning

Gör varje övning 3 gånger. Sätt ett kryss i rutan för varje övning du gjort (totalt tre per övning).

10 armhävningar			10 utfallssteg			20 mountain climbers		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 situps			10 benböj			10 burpees		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 rygglyft			10 dips			Plankan 30 sekunder		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nedvarvning

Skaka loss kroppen och gör lättare stretch.