

Träningsprogram alt 2

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

3. Höga knän intervaller, kör höga knän på stället 10sekunder, vila 1 minuter upprepa 10 gånger

Träningsutmaning

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

10 upphopp			10 höftlyft			20 knä mot armbåge		
<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 starcrosses			10 thrusters (benböj med vikt över huvudet, t.ex. en bok)			10 benböjshopp		
<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 superman rygglyft			10 armhävningar med axelklapp			Plankan 30 sek med armgång		
<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.