

## Träningsprogram alt 3

### 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/ben vadpress (stå på en trapp/bänk/bok)	10 knä till armbåge	14 sträck efter luft (från armhävnings- position, lyft vänster arm och höger ben samtidigt)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 sek/sida sidoplankan	10/sida kissande hunden	10 step-ups på stol
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ryggklockan	10 utfallshopp	30 sekunder jägarvila
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Nedvarvning

Skaka loss kroppen och gör lättare stretch.