

Träningsprogram 1 – utförs 2ggr i veckan

Uppvärmning

- Löpning på olika sätt
 - Häl kick - Höga knän
 - Sidohopp - Indian hopp
- Pendlingar, 10/ben - Sidböjningar, 20/ben

Breakdance

- 5 varv åt vardera håll
- Utförs två gånger



Upp och ner

- Ner och rak position, upphopp
- 10 rep, 3 set.



Bollkast

- 1 boll med studs, byt hand
- 2 boll med studs, i kors
- 1 boll med studs i vägg



Bensax

- Ligg på rygg med raka ben ovanför golvet
- Sparka ben upp och ner, 10 rep 3 set
- Saxa ben, 10 rep 3 set



Utfall med gung

- Utfall med två gung
- Minst 5 rep/ben, 3 set



Masken

- Stå som om du ska göra en armhävning, rulla som en mask.
- Rulla framåt 5 rep, 3 set
- Rulla bakåt 5 rep, 3 set



Balans

- På tå med huvudet upp, 20 sek 3 set



