

# Träningsprogram 10

## Uppvärmning

- Hopprep 10 min
- Pendlingar med benen 15 varje ben



## Övningar

### Bollövningar

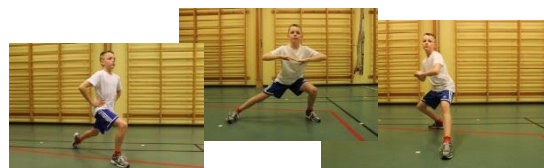
- Jonglera med två bollar
- Utmana dig själv!!



### Steg åt alla riktningar

Ställ dig rakt och gör sedan ett utfallssteg framåt med båda benen, ett utfallssteg åt vardera sida samt bakåt med båda benen.

**Utförs: 10 rep/ben, 3 set.**



### Armhävning med rotation

Gör en armhävning och tryck dig sedan upp i position enligt bilden. Gå sedan ner och gör likadant på andra sidan.

**Utför: 10 rep, 2 set**



### Nacken(alla sidor)

Ligg på sidan (axeln). Sträck sedan huvudet **försiktigt** rakt ut, håll sedan huvudet still i den positionen i 20-30 sekunder.

**Utförs: 20 sekunder/sida, 2 set**



### Liggande rotation med boll

Ligg på magen med benen och armarna ovanför golvet, likt bilden. Sedan för du bollen överhuvudet och bakom ryggen.

**Utför: 15 varv, 3 set**



### Ståendehunden

Stå på alla fyra och sträck sedan ut höger hand och vänster ben, håll så i 5 sekunder. Skifta sedan arm och ben. Se till att spänna magen för att få den bästa balansen i övningen.

**Utförs: 10 rep (varje ben), 3 set**



### Breakdance

Fäst blicken på en punkt, håll sedan huvudet sedan stila och låt benen vandra runt ditt huvud. Gå så långt ut som möjligt med benen. **Utförs: 5 varv åt vardera håll, 3 set**



### Bensax

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



