

Träningsprogram 3

Uppvärmning, exempel

- Löpa och gå på olika sätt. **Utförs: ca. 10 min**
- Pendlingar
- Böjningar

Övningar

Superman

Ligg på mage. Lyft sedan både armar och ben upp i luften i ca 5 sek. Vila ca 5 sekunder och gör samma sak.

Utför: 10 rep, 3 set



Bollövningar

- Kasta 2 bollar – i kors
- Studsa 2 bollar – i kors
- 3 bollar jonglering
- Studsa 1 boll under benet – Bakåt
- 2 bollar, studs vid utfallsgång



Klappa axeln

Stå på raka armar, ungefär som om du ska göra en armhävning. Lyft sedan höger arm och rör vid vänster axel. Gör samma sak med vänster arm.

Utför: 10 rep/varje arm, 4 set



Vad – tå hävning

Stå vanligt på golvet. Ställ dig sedan på tå och stå så en kort stund. Ställ dig till sist vanligt på golvet igen.

Utförs: 15 rep, 3 set



Stjärnan

Ställ dig enligt positionen på bilden. Stå så i 15 sekunder, byt sedan sida.

Utförs: 15 sek 1 rep/sida, 3 set.



Utfallssteg åt sidan

Stå vanligt och ta sedan ett stort steg åt sidan. Tryck till med benet för att ställa dig vanligt igen.

Utför: 15 rep, 3 set



Löpning

Löp i högt tempo i 30 sekunder, vila sedan i 3-4 min.

Utförs: 3 set

