

Träningsprogram 4

Uppvärmning, exempel

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

Övningar

Magrullningar

Ligg på rygg. Fäll sedan ihop hela kroppen som en fällkniv. Sedan rullar du ett halvt varv och lyfter kroppen som under *superman*.

Utför: 10 rep, 3 set



Bollövningar

- Jonglera med två bollar
- Jonglera med två bollar
- Jonglera med tre bollar
- Studsa 1 boll under benet – Bakåt



Draken

Stå på ett ben med knä högt. Luta dig framåt och sträck benet bakåt och håll händerna neråt. Sträck på dig och ställ dig på tå.

Utför: 10 rep/varje ben, 3 set



Aktiv bensträckning

Ligg på golvet med benen i luften och 90 grader. Sträck sedan det ena benet så långt du kan, håll så i någon sekund.

Utförs: 15 rep/ben, 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.



Liggande rotation med boll

Ligg på magen med benen och armarna lätt ovanför marken. Sedan för du bollen överhuvudet och bakom ryggen.

Utför: 15 varv, 3 set



Hopprep

Hoppa i högt tempo i 30 sekunder, vila sedan i 2-4 minuter.

Utförs: 10 rep

