

Träningsprogram 6

Uppvärmning

- Hopprep 10 min



Övningar

Plankan

Ligg på mage. Sätt sedan armbågarna och tårna i marken och lyft upp kroppen. Försök hålla kroppen så rak som möjligt.

Utför: 15 sek, 3 set



Bollövningar

- Jonglera med två bollar
- Jonglera med tre bollar



Kissande hunden

Stå på alla fyra och lyft sedan ett ben ut från kroppen

Utför: 10 rep/varje ben, 3 set



Spark över och under

Försök sparka över ett låtsas hinder med båda benen.

Kryp sedan under hindret och se till att byta ben du börjar med.

Utförs: 10 rep/sida, 2 set



Bakåt steg

Ställ dig rakt och ta ett steg bakåt med ena benet.

Skjut sedan ifrån med det benet och ta dig upp igen.

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



Hopprep på olika sätt

Hoppa i högt tempo i 30 sekunder, vila sedan i 60 sekunder.

Utförs: 10 rep

Greppa bollen

Ta tag i bollen och kläm hårt på den.

Utförs: 10 rep/ hand, 3 rep



Nacken

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

Utförs: 20 sekunder/sida, 2 set



