

Träningsprogram 8

Bollkast

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



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



Lång – Kort, Mage

Ligg rakt på marken med armarna utsträckta. Rulla sedan ihop till en liten boll. **Utförs: 10 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.



Nacken (alla sidor)

Ligg på magen. Sträck sedan huvudet **försiktigt** rakt ut, håll sedan huvudet still i den positionen i 20 sekunder.

Utför: 20 sekunder/sida, 2 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



