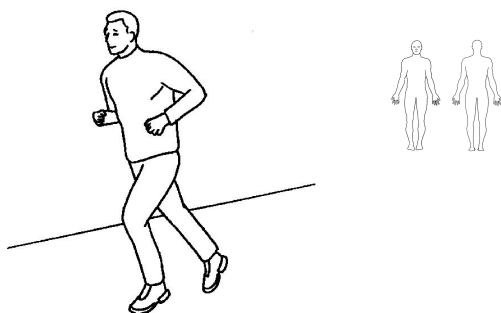
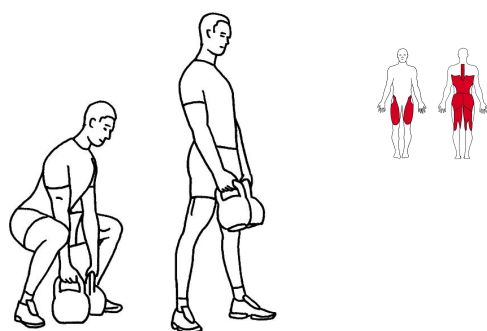


10-12 X 3



1. Löpning - uppvärming 10 min

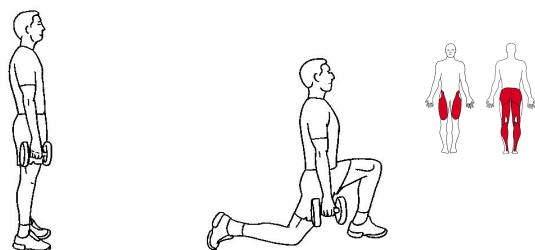
Varaktighet:



2. Marklyft Sumo

Starta i bredstående grundställning med två kulor mellan benen. Puta ut med baken och håll bröstet högt. Sänk baken medan kulorna går rakt ner mot fötterna. När man nått önskad slutposition reser man sig upp längs samma bana.

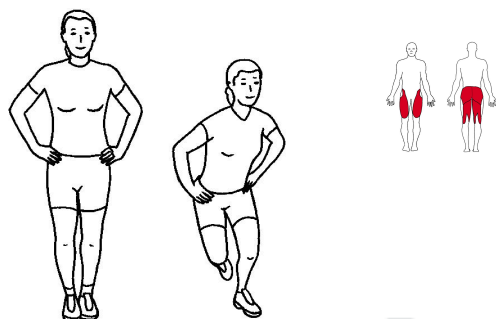
Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



3. Utfall steg m/hantlar

Stå med fötterna i höftbredd och en hantel i var hand. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

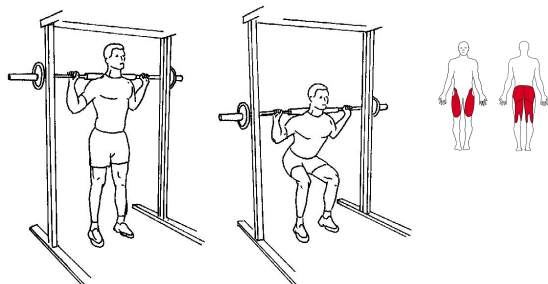


4. Skridskohopp snabbt

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben

Varaktighet: , Hastighet: km/h, Set: 3 ,
Reps: 12

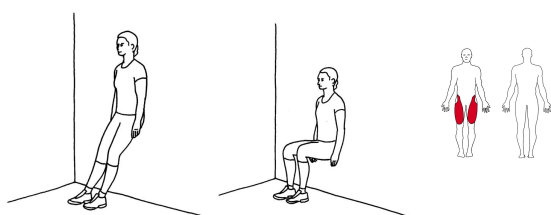




5. Knäböj i Smith (hemma gör du knäböj)

Stå med lätt utåtrotterade ben, och låt stängan vila på axlarna. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram.

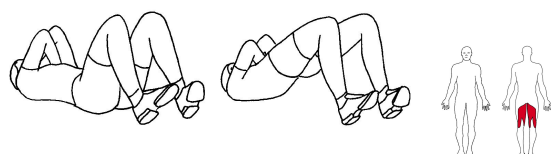
Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**



6. Jägarvila mot vägg

Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en såkallad jägarvila. Bli stående i positionen. Returnera till utgångspositionen genom att skjuta dig upp längst väggen.

Set: , **Reps:** , **Varaktighet: 3 min 0 sek**



7. Bäckenslyft på hälar

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Böj knäna och sätt hälar på mattan. Lyft bäckenet upp och spänn sätesmuskulaturen så att hela kroppen är rak från knä till skuldror. Se till att hålla tårna i luften under hela övningen.

Set: 3 , Reps: 12



8. Båten med rotation med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och lyft fötterna upp från mattan. Roter överkroppen sakta mot varannan sida.

Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**

Shape4life

