



### 1. Kondition - (30 sek gå/30 sek jogga)

Värm upp genom att köra intervallträning. Ett tips är att du börjar gå i en riktning och påbörjar dina intervaller. Sedan efter 5 minuter så vänder du så blir det totalt 10 min.

Vill du inte gå ut om det är dåligt väder, så är ett tips att lägga en madrass på golvet som du trampar på istället. Pendla då mellan att jogga med höga knän, sedan gå med höga knän på samma vis som ovan (30 sek gå och sedan 30 sek jogg)

**Varaktighet: 10 min 0 sek**

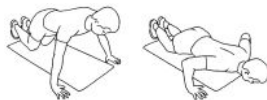


### 2. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll en fin hållning med blicken framåt. Lägg tyngdpunkten på hälarna och fäll rumpan bakåt i sittande position. (Låtsas som att du ska sätta dig ner på en stol och gå sedan upp igen.)

För dig som har problem med balansen eller att hitta rätt rörelse, så kan det vara bra att ha en stol/soffa bakom dig som du sätter dig ner i vid varje repetition.

**Set: 3 , Repetitioner: 12**



### 3. Pushups på knä

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Dra in magen och försök hålla en rak rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet.

Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



### 4. Koordination och balans - 2 min

Stå upprätt med bra hållning. Lyft upp ditt ena knä så högt du kan och möt den med motsatt armbåge. Fortsätt att upprepa växelvis.

Utför rörelsen kontrollerat och fokusera på att behålla en rak och fin hållning hela tiden.

**Varaktighet: 2 min 0 sek**





### 5. Kondition - Intervaller (30 sek gå/30 sek jogga)

Dags att köra intervallträning igen för att få igång pulsen. Ett tips är att du börjar gå i en riktning och påbörjar dina intervaller. Sedan efter 5 minuter så vänder du så blir det totalt 10 min.

Vill du inte gå ut om det är dåligt väder, så är ett tips att lägga en madrass på golvet som du trampar på istället. Pendla då mellan att jogga med höga knän, sedan gå med höga knän på samma vis som ovan (30 sek gå och sedan 30 sek jogg)

**Varaktighet: 10 min 0 sek, Hastighet: km/h**



### 6. Sneda situps mot knä

Ligg på rygg med böjda ben och lägg den ena vristen vilandes på det motsatta knät. Håll händerna bakom huvudet.

Lyft huvudet och överkroppen och vrid mot det upplyfta knät så motsatt armbåge rör sig mot det böjda benet. Upprepa 12 \* 2 på båda sidorna.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**



### 7. Rygghävning

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet så högt du kan. Sänk överkroppen långsamt ned igen och upprepa.

**Set: 3 , Repetitioner: 12**



### 8. Situps med 90 grader i benen

Ligg på rygg med ungefär 90 graders vinkel i höft och knä. Dra in hakan och lyft överkroppen i en jämn rörelse i riktning mot knäna. Sänk långsamt tillbaka utan att släppa spänningen i magen.

**Set: 2 , Repetitioner: 12**

