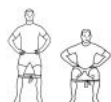


Detta program kan utföras på två olika vis beroende på din energi. Utför totalt 4 varv (30 sekunder aktivt och byt sedan till nästa övning). Vid varje avslutat varv så kan du lägga till extra vila på 1 minut om du behöver.



1. Knäböj med eller utan miniband - 30 sek

Stå med en höftbredds avstånd med benen och ett gummiband runt båda knäna. Böj dig ned samtidigt som du lägger din vikt bakåt mot hälarna och låter rumpan åka bakåt i rörelsen.

Ha spänning gummibandet hela tiden så att du undviker att knäna faller in mot mitten. Skjut dig långsamt upp till utgångspositionen igen.



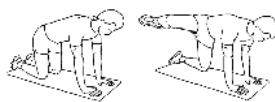
2. Burpee utan hopp - 30 sek

Starta i stående position. Stå brett och gå ned i en knäböj. Hoppa bak och sedan hoppa fram till samma position. Res dig upp igen. Avsluta rörelsen med att sträcka armarna över huvudet.



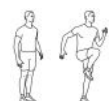
3. Utfall bakåt varannat ben - 30 sek

Stå med samlade ben och håll armarna intill sidan av kroppen. Lyft det ena benet och ta ett stort steg bakåt samtidigt som du faller bakåt. När benet närmar sig golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och återgå till startpositionen.



4. Kissande hunden - 30 sek per sida

Stå på alla fyra. Lyft det ena benet ut åt sidan medan bäckenet hålls stabilt. Markera slutpositionen och sänk sedan benet. Upprepa på motsatt sida.



5. Höga knälyft - 30 sek

Spring på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



6. Pushups på knä - 30 sek

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär så handlederna är raka över händerna. Dra in naveln samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.



7. Mountain climber - 30 sek

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

