



1. Intervaller - 10 min

Ha en lätt framåtböjd position när du utför dina intervaller. Jogga 30 sekunder och gå 30 sekunder. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skulderna när du springer.

Varaktighet: 10 min 0 sek



2. Pushups på knä från botten

Ligg på magen med händerna i mattan utanför bröstet och se ned i golvet. Stabilisera mage och rygg i neutral position. Skjut kroppen upp med hjälp av armarna och ha knäna i golvet. Håll ställningen några sekunder och sänk dig långsamt ned mot mattan igen.



3. Bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knäna och tårna pekande framåt. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Gör en knäböj och se till att knät hålls ovanför tårna under hela övningen.



4. Dips från stol (böjda knän)

Sitt med knäna i ca 90 grader medan du stöttar händerna bakom dig på en stol eller liknande. Sänk dig långsamt ned så långt du kan. Pressa dig upp igen tills armarna är utsträckta. Försök att hålla ryggen rak och bröstkorgen upp. Undvik att axlarna förs långt framåt.



5. Burpee utan hopp

Starta i stående position. Gå ned till stående i fyrfota. Res dig upp igen. Avsluta rörelsen med att sträcka armarna över huvudet.



6. Sidoutfall

Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.



7. Mountain climber

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.



8. Statisk crunch med rotation - valfri tyngd

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

Tips: Använd en sten/mjölkpaket/väska eller liknande.

