

UTETRÄNING #2

Gör övningarna minst 10 ggr x2 – Eller om det är en hopp- och springövning så träna samma övning i en minut.

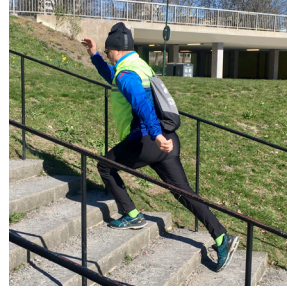
Om du gör alla övningar i programmet enligt antal gånger eller tid, så blir det cirka 20 – 25 minuter



Uppvärmning - major med skidstakning - minst en minut



Pulshöjning - Stora hoppa steg. Därefter sidogalopp. Minst en minut varje övning



Pulshöjning - Spring dubbelsteg upp i trappen och små snabba steg ner



Utfallssteg till sidan - Styrka för ben och säte, håll en spänd mage och rygg. 10 ggr/varje sida x2



Utfallssteg framåt - Styrka ben och balans växla ben 10 ggr/ben x2



Sätt dig på en bänk och ställ dig upp snabbt – Styrka främst för ben och sätet. 10 ggr x2



Hittar du en bra plats att ligga på - kör sidolyft. Spänn rygg och mage



Hoppa över räcke. Här tränas höftböjarna och sätesmusklerna



Hoppa över något som du stöter på, för att det är kul



Spring zick-zack i ett cykelställ – Här övar vi snabbhet och koordination



Gympapåsar är bra att ha med sig - Hitta denna och mer, såsom träningsprogram och material hos shop.gymnastik.se