

# Hemmaträning

## Bålträning

2-4 VARV. 30 SEKUNDER PER ÖVNING,  
VILA 10 SEKUNDER INNAN DU BYTER  
ÖVNING.

### UPPVÄRMNING

3 VARV AV

5 WALKOUTS

10 HÖFTFÄLLNINGAR

10 HINDU

COACH BJORK

### Plank Walkout

<https://youtu.be/Fa3sb9Et4dU>

Med en stark kropp vandrar du ut så långt du klarar av. Unvika att höften tippas i sidled eller att du tappar svanken.

### Star Plank

<https://youtu.be/hA65Uyqbw8A>

Bibehåll stolt hållning. håll en osylig linje genom hela mitten av kroppen. Lyft ben och arm mot taket.

### Superman Hold

<https://youtu.be/GHCZ1f2Wdnw>

Från en magliggande position lyfter du upp överkropp och underkropp som i en båge. Känn dig stark och spänn bälten.

### SLHT

<https://youtu.be/BM6imRpl3IQ>

Spänn först rumpan och magen och pressa sedan upp höften genom att pressa ned hela foten i golvet.

### Excentrisk Sit Up

<https://youtu.be/oDj-7T2AoTE>

Rulla långsamt, koda för koda, ned till ryggliggande position.