

Hemmaträning

Cirkelträning

UPPVÄRMNING
3 VARV AV
5 WALKOUTS
10 HÖFTFÄLLNINGAR
10 HINDU

MAX ANTAL VARV PÅ 15 MINUTER AV:

COACH BJORK



5 * Burpee

<https://youtu.be/b3spWuNwjY>

Lägg dig ned på magen, kom sedan upp på valfritt vis till stående position.



10 * Snömannen

<https://youtu.be/IB-SwC6NuTI>

Bibehåll stolt hållning. Ta ett kliv bakåt och lägg knät på golvet, lägga sedan i det andra knät.



15 * Sit Up

<https://youtu.be/JgVBae9Y9pE>

Från en ryggliggande position rullar du upp tills du kan nudda fötterna med dina händer.



20 Höftlyft

<https://youtu.be/GrCa8B6LhA8>

Spänn först rumpan och magen och pressa sedan upp höften. Gör en kort paus i toppläget.



30 snabba fötter

<https://youtu.be/XcVIRvjG0UI>

Bibehåll en stark och stolt position. Låt fötterna trumma snabbt mot golvet.