

Hemmaträning

Styrketräning

2-4 SET, 45 SEKUNDER PER ÖVNING.
VILA CA 60 SEKUNDER

UPPVÄRMNING

3 VARV AV

5 WALKOUTS

10 HÖFTFÄLLNINGAR

10 HINDU

COACH BJORK



Knäböj

<https://youtu.be/qIVW9f-D-rg>

Stå axelbrett med hela foten i golvet. Böj på benen och bibehåll en stolt och stark rygg.



Höftlyft

https://youtu.be/bDd4meAO_z8

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



Armhävning

<https://youtu.be/ztO-7cuCUIE>

På knä eller på tå. Händerna är i höjd med bröstet, axlarna är sänkta och du behåller en stark och rak kropp.



Utfall, bakåt

<https://youtu.be/t-2pgwCBNZ0>

Bibehåll en stolt position. Ta ett kliv bakåt och sjunk ned så att det bakre knät nuddar golvet.



Flytta flaska

<https://youtu.be/38HybZ8Zoj8>

Bibehåll en stark och stolt position. Flytta flaskan i sidled.