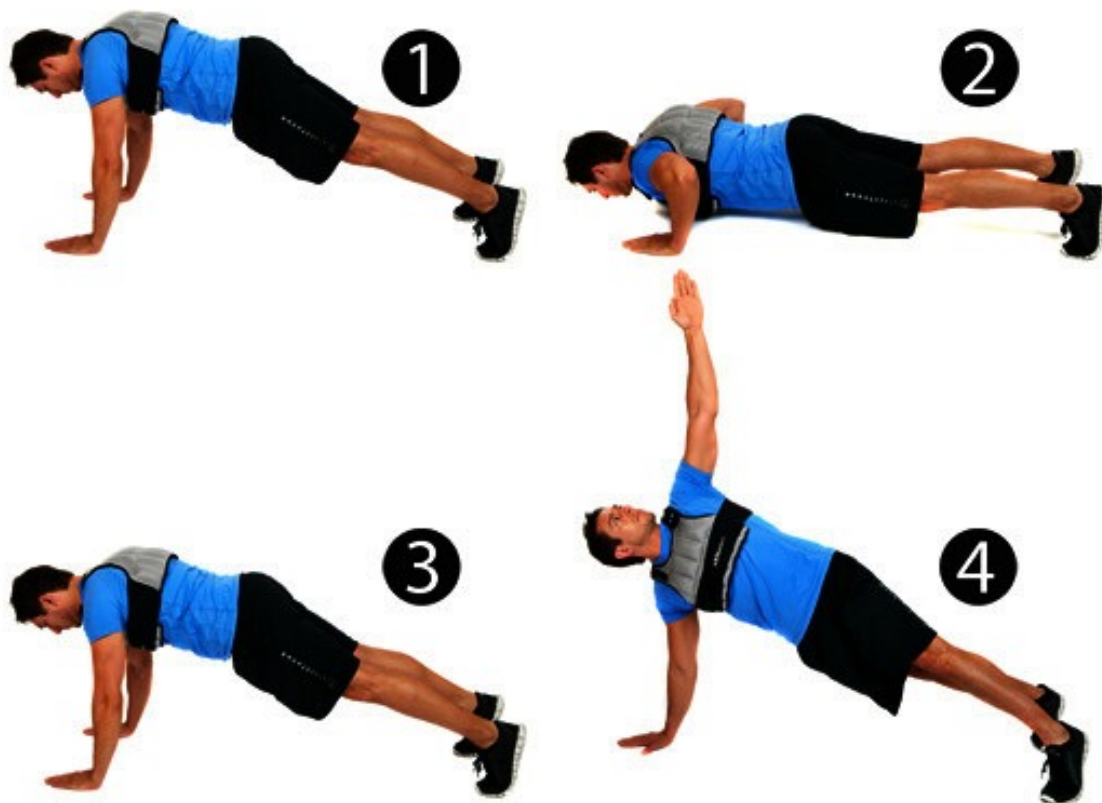


Weight vest med Simon



Push ups med rotation

Tränar bröst och mage

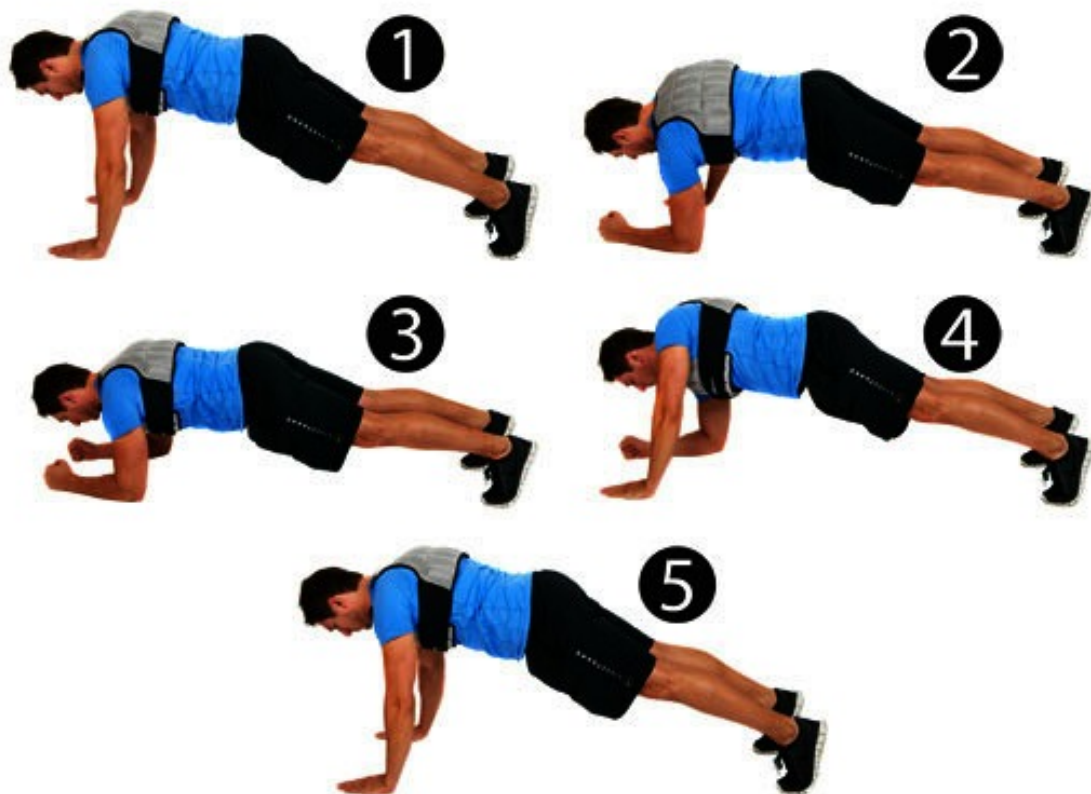
Utgå ifrån en push up position med händerna i brösthöjd en bit utanför kroppen, stå på tårna eller på knäna, armarna sträckta.

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden.

Kom ned med bröstet mot marken

Pressa dig upp till raka armar, rotera ena armen och kroppen i 180 grader, kontrollerat, håll ett par sekunder, rotera arm och kropp tillbaks och gör en ny push up.

Skifta arm



Upp och ned på underarmar

Tränar bröst och mage

Utgå ifrån en push up position med händerna i brösthöjd en bit utanför kroppen, på tårna eller på knäna, armarna sträckta.

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden.

Kom först ned på ena underarmen och sedan på den andra

Kom upp i utgångspositionen igen genom att trycka ifrån med den första armen som du gick ned på underarmen med och sedan den andra

Byt arm



Gående utfall framåt och bakåt

Tränar rumpa, bak och framsida på lår

Stå axelbrett med knäna pekande över tårna rakt fram

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden.

Gör ett utfall genom att göra lika dant som att gå ner för en trappa, landa på hälen

Fortsätt framåt dirket med nästa ben

Gå 5-10 steg framåt, stanna och gå lika många steg rakt bakåt tillbaks till start positionen.



Hopp från sida till sida

Tränar utsidan av rumpa, bak och framsida på lår

Stå på ett ben med knä och fötter rakt framåt

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden

Skjut ifrån med ena benet så att du gör ett hopp rakt åt ena sidan

Landa i en enbens knäböj, det andra benet hamnar i luften strax bakom det benet som du landade på.

Upprepa med det andra benet

10-20 på varje ben.



Spännst hopp på plats

Tränar rumpan

Stå axelbrett med knäna pekande över tårna rakt fram

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden

Gå sakta ned i en knäböj tills du är här ca 90 graders vinkel i knäna

Pressa ifrån explosivt direkt med bägge benen och hoppa rakt upp

Landa på bakre delen av foten och kom sakta och kontrollerat ned i en knäböj

Upprepa 10-20 ggr



Stepp up

Träna rumpa samt lår

Ha en step bräda eller en bänk som du kan kliva upp på.

Stå framför step up brädan, axelbrett med knäna pekande över tårna rakt fram

Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden

Ta ett kliv upp på brädan med ena benet, när du har kommit upp för du upp det andra benets knä rakt upp framför dig

Kom ned och byt ben