



POÄNGJAKTEN

HEMMATRÄNINGSTABELL

	1 POÄNG	2 POÄNG	3 POÄNG
STYRKA Jobba 30 sek vila 30 sek	<ul style="list-style-type: none">• armhävningar• utfallssteg• rygglyft 3 varv igenom = 9 minuter	<ul style="list-style-type: none">• dips• hoppande knäböj• draken• stakningsrörelse med hantlar/gummiband 3 varv igenom = 12 minuter	<ul style="list-style-type: none">• tåhävningar• <u>armhävning i pik</u>• <u>copenhagen plank</u>• hoppa hopprep• skridskohopp 3 varv igenom = 15 minuter
BÅLSTABILITET Jobba 30 sek vila 30 sek	<ul style="list-style-type: none">• planka upp-ned• sidoplanka• höftlyft 3 varv igenom = 9 minuter	<ul style="list-style-type: none">• <u>planka upp-ned</u>• <u>vandrande plank</u> fötterna <u>ut-in</u>• <u>russian twist</u>• <u>stjärnan</u> 3 varv igenom = 12 minuter	<ul style="list-style-type: none">• plankan• <u>mountain climbers</u>• <u>håltouch</u>• <u>cykling</u>• <u>planka med rotation</u> 3 varv igenom = 15 minuter
RÖRLIGHET	<ul style="list-style-type: none">• <u>rörlighets träning 5 minuter</u>	<ul style="list-style-type: none">• <u>rörlighets träning 10 minuter</u>	<ul style="list-style-type: none">• huksittande med hela foten i golvet 30 sek• hela foten i golvet rör dig fram och tillbaka över tårna• <u>downward facing dog</u>• <u>video rörlighets träning 5 minuter</u>