

Uthållighetstyrka a'la hyfsat jobbigt för höft, säte och bål

Uppvärmning: minst 5 min helst 10 min rejält för hela kroppen

Genomförande

Varv 1 – 30 sek per övning ingen vila mellan övningarna

Vila 2 min

Varv 2 – 45 sek per övning ingen vila mellan övningarna

Vila 2 min

Varv 3 – 1 min per övning ingen vila mellan

Viktigt med rejäl uppvärmning a 15 min

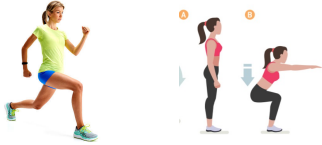
1. Utfallsteg dynamiska hopp – alt benböj
2. Ryggresning med klapp framför/bakom
3. Kissande hunden vänster ben
4. Kissande hunden höger ben
5. Plankan – jobbigare vid utsträck ben och arm
6. Sidoliggande benlyft höger
7. Sidoliggande benlyft vänster
8. Plankan med rotation och vikt
9. Magliggande benlyft vänster
10. Magliggande benlyft höger
11. Mountain climb
12. Höftlyft
13. Sidomage med vikt
14. Dynamisk planka
15. Stepup på bänk alt Hitlers hund

Material: Matta, pinne, stepup-bräda, 1,25/2,5/5 kg vikt, musik och tidtagarur.

Upplevelse – medel-hög puls och bra styrka

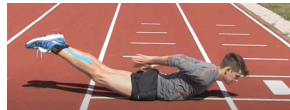
### Övning 1:

Utfallsteg - dynamiska hopp (Alternativ övning benböj)



### Övning 2:

Ryggresning med klapp framför/bakom



### Övning 3:

Kissande hunden höger ben



### Övning 4:

Kissande hunden vänster ben



### Övning 5:

Plankan (jobbigare vid utsträckt ben och arm)



### Övning 6:

Sidoliggande benlyft höger

(tänk på att hälen ska leda rörelsen och inte tårna)



### Övning 7:

Sidoliggande benlyft vänster

(tänk på att hälen ska leda rörelsen och inte tårna)

### Övning 8:

Plankan med rotation (kan utföras med vikt)



### Övning 9:

Magliggande benlyft höger ben

### Övning 10:

Magliggande benlyft vänster ben



### Övning 11:

Mountain climb - Spring på stället med händerna i golvet



### Övning 12:

Höftlyft



### Övning 13:

Sidmage med vikt



### Övning 14:

Dynamisk planka



### Övning 15:

Step-up på bänk/stol

