

Bättre löpare



Utför varje övning till utmattning med full precision i rörelsen. Övning till övning i 1-3 varv. 60 sek arbete. Vila 30 sek mellan varje övning. Använd gärna klocka som piper var 30:e sekund.

1 Burpee med push-up



Starta i stående position. Börja rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen genom ett hopp (eller kliv). Från en plankposition på händerna, sänk kroppen ned mot golvet. Pressa upp kroppen genom en push-up. Flytta tillbaka fötterna (hoppa eller kliv) in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböjposition med händerna i skyn.

1: Tid (s): 60 sek

2 Dynamisk planka



Placera händerna under axlarna och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn mage- och korsryggsregionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.

1: Tid (s): 60 sek

3 Rygghäv med simtag



Ligg på magen med händerna placerade utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkropp och armar från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sträva efter att göra dina repetitioner med armarna kvar i luften.

1: Tid (s): 60 sek

4 Mountain climbers



Från en plank på händer, ta ett stort utfallsteg framåt med händer kvar i golvet (alternativt på en upphöjnad). Hoppa med fötterna växelvis höger/vänster sida. Öka tempot i förhållande till önskad intensitet. Lättare: Kliv dig igenom positionen.

1: Tid (s): 60 sek

5 American sit-ups



Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot grenen. Armarna hålls framför tårna. Från den framåtfällda positionen, runda ryggen långsamt ner mot golvet. Armarna förs bakåt tillsammans med överkroppen. Händerna ska träffa golvet ovan huvudet innan man kommer tillbaka upp igen.

1: Tid (s): 60 sek