

Vitt bälte 1

Hopprep, 1 minut

Vila, 30 sekunder

Hopprep, 1 minut

Vila, 30 sekunder

Hopprep, 1 minut

Vila, 30 sekunder

Skuggkarate, 3 minuter

Jumping jacks, 10 reps

Armbåge mot knä 10 reps per sida.

Vila 30 sekunder.

Jumping jacks 10 reps.

Armbåge mot knä 10 per sida

Vila 30 sekunder

Trappa, 10 reps

Upphopp 10 reps

Vila 30 sekunder

Utfall, 10 reps per sida

Nudda tårna, 10 reps

Vila, 30 sekunder

Planka, 30 sekunder

Dips, 8 reps

Vila, 30 sekunder

Breda armhävningar, (på knä) 10 reps

Jägarvila, 30 sekunder

Vila 30 sekunder

Crunch, 10 reps

Armhävningar, 10 reps

Dusch 😊

Om du inte kan hoppa hopprep så bytt ut hopprep mot knä mot armbåge, jogga på stället eller jumping Jacks. Eller bara hoppa och snurra på armarna, gärna med lätta vikter

Blir någon övning jobbig? Stå på knäna vid armhävningar etc. Var lite finurlig och förenkla övningar så att du orkar.

Är du lite mer tränad? Dubbla antal reps samt sekunder med gånger två. Samt ta bort vilan på 30 sekunder varannan gång eller korta ner den kraftigt.

Innan du gör detta pass så kör gärna dina grundtekniker, gå ut och gå eller spring någon kilometer, anpassa till där just du är. Är du i tidsnöd så gör bara detta pass, det är kort och går fort.

Egna anteckningar