

Vitt bälte 2

Jumping Jacks, 10 reps
Jogga på stället, 30 sekunder
Vila, 30 sekunder

Jumping Jacks, 10 reps
Boxarrullning, 10 reps per sida
Vila, 30 sekunder

Jumping Jacks, 10 reps
Armbåge mot knä, 10 reps per sida
Vila, 30 sekunder

Planka, 30 sekunder
Vadpress, 10 reps per ben
Vila, 30 sekunder

Sidoplanka, 30 sekunder per sida
Breda armhävningar, 10 reps
Vila, 30 sekunder

Sträcka efter luft, 5 reps per sida
Armhävningar, 10 reps
Vila 30 sekunder

Utfall, 10 reps per sida
Crunch, 10 reps
Vila, 30 sekunder

Knä mot armbåge, 5 per sida
Upphopp, 10 reps
Vila, 30 sekunder

Hästspark, 5 reps per ben
Sträcka efter luft, 5 reps per ben
Vila, 30 sekunder

Planka, 30 sekunder
Hjärta, 10 reps
Vila 30 sekunder

Superman, 10 reps
Sprattlande sillen, 10 reps
Vila, 30 sekunder

Nudda tårna, 10 reps
Boxarrullning, 10 reps per sida
Vila 30 sekunder

Hoppa fram och tillbaka, 10 reps per sida
Breda armhävningar, 10 reps
Vila 30 sekunder

Smala armhävningar med pump 30 reps
Dusch 😊

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