

Parövningar – styrka

- Alla par kör samtidigt samma övning
- 50 min inkl. uppvärmning och stretch
- 14 övningar x 2
- Övningarna utförs 50 sekunder / person innan byte

Uppvärmning

1. Jogga i lugnt tempo (2 sträckor)
2. Hoppa sidled i lugnt tempo (2 sträckor)
3. Jogga i lugnt tempo med höga knän (2 sträckor)
4. Jogga i lugnt tempo med hälarna mot rumpan (2 sträckor)
5. Hoppa på vänster ben (2 sträckor)
6. Hoppa på höger ben (2 sträckor)
7. Gå på alla 4 – ”fyrfotagång” (2 sträckor)
8. 20 st jumping jacks på stället



När du är färdig – Tänk försiktigt musklerna (dynamisk stretch)

Fortsättning på uppvärmning...





Enbensutfall



Kompisrodd



Hög armhävning

O
m
v
ä
n
d

b
u
r
p
e
e
s





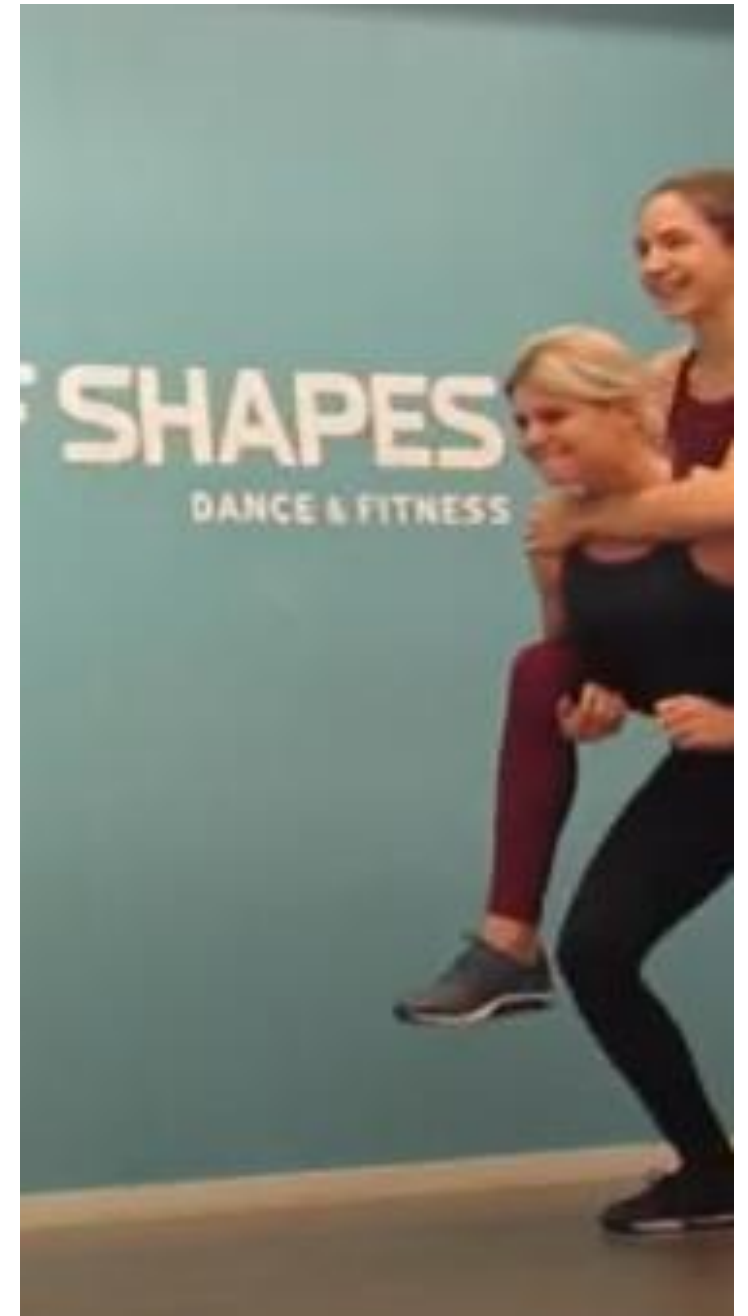
Försök håll höften stilla när kompis släpper benet



Klapp + armhävning x 2



Gå två meter och därefter 2 benböj



Situps med klapp x 2





Vippsittande kompisknuff

Ge kompisen små knuffar i sidled och fram/bak



Armlyft ut åt sidan

Kompisen agerar motstånd

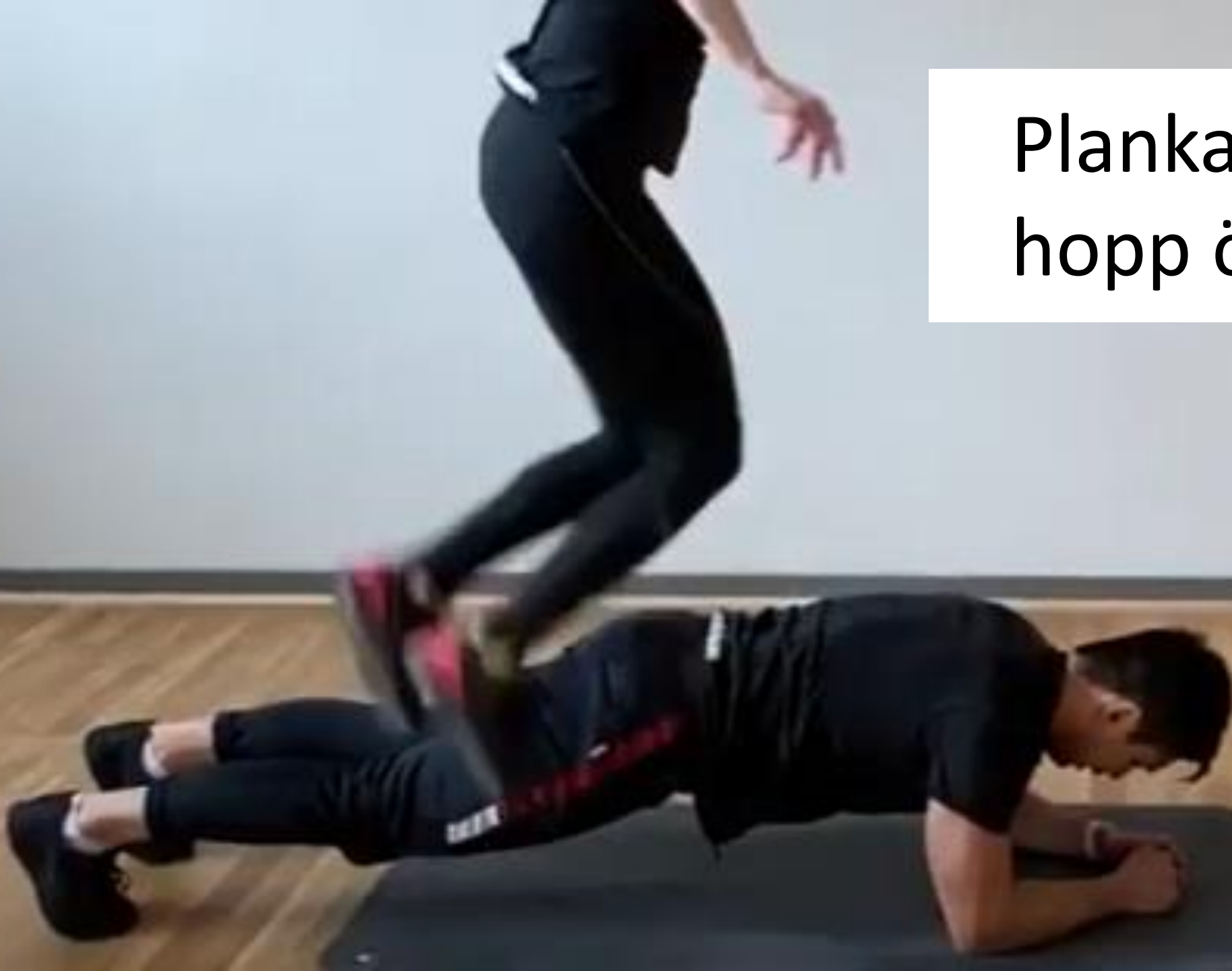


Benrotationer



Huvudrotationer

Plankan + hopp över ben



Stretch

