

17 parövningar med fokus på ben och bålövningar





Uppvärmning

1. Jogga i lugnt tempo fram och tillbaka i salen (2 sträckor)
2. Hoppa sidled i lugnt tempo fram och tillbaka (2 sträckor)
3. Hoppa på höger ben i lugnt tempo fram och tillbaka (2 sträckor)
4. Hoppa på vänster ben i lugnt tempo fram och tillbaka (2 sträckor)
5. Gå på tå och rotera armarna samtidigt (2 sträckor)
6. 20 jumping jacks + 20 skidåkaren

Nudda kompisens axlar och skydda dig själv (Rör dig runt i salen)



Dragkamp stående



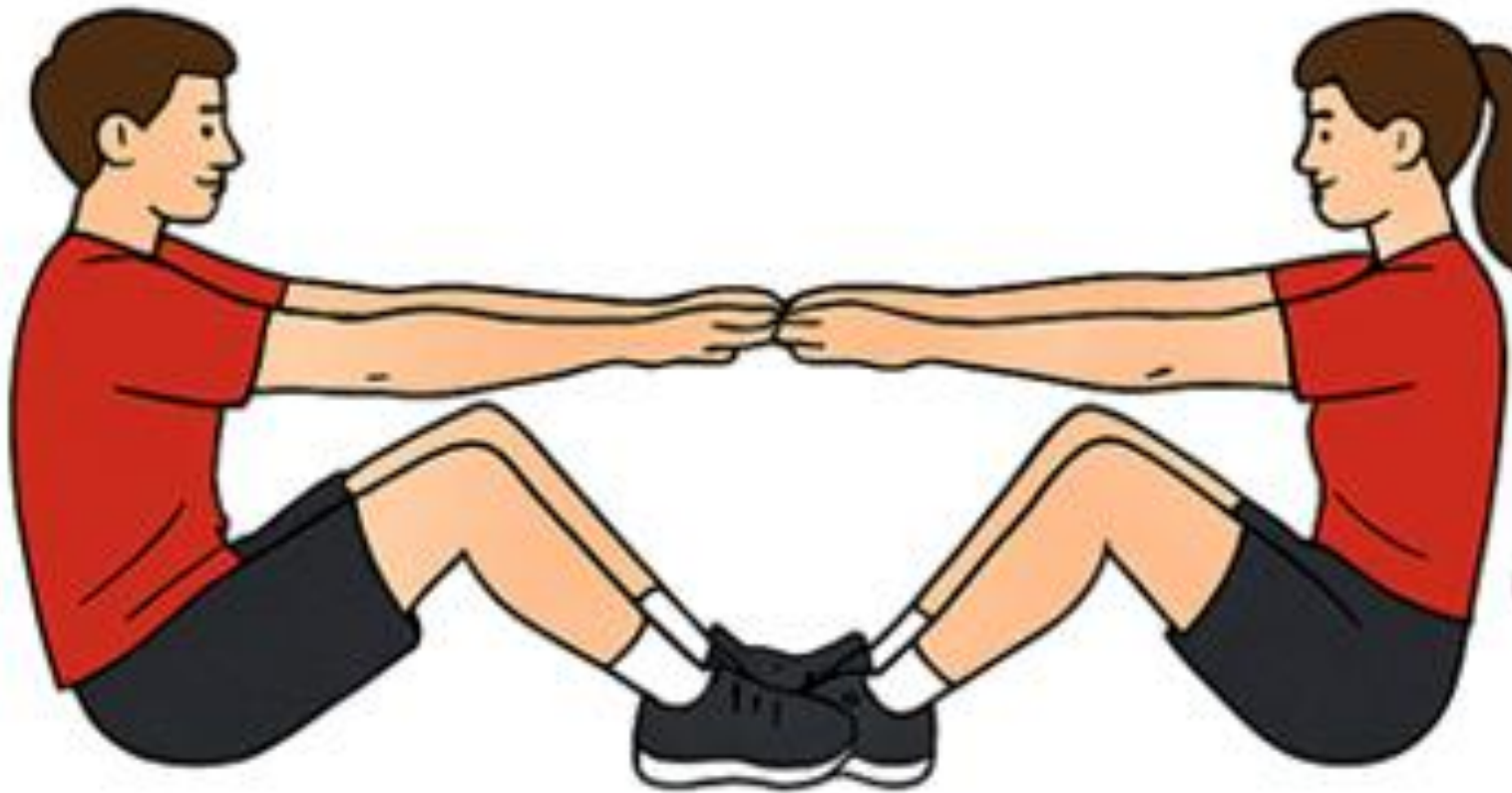
Sit-ups med klapp



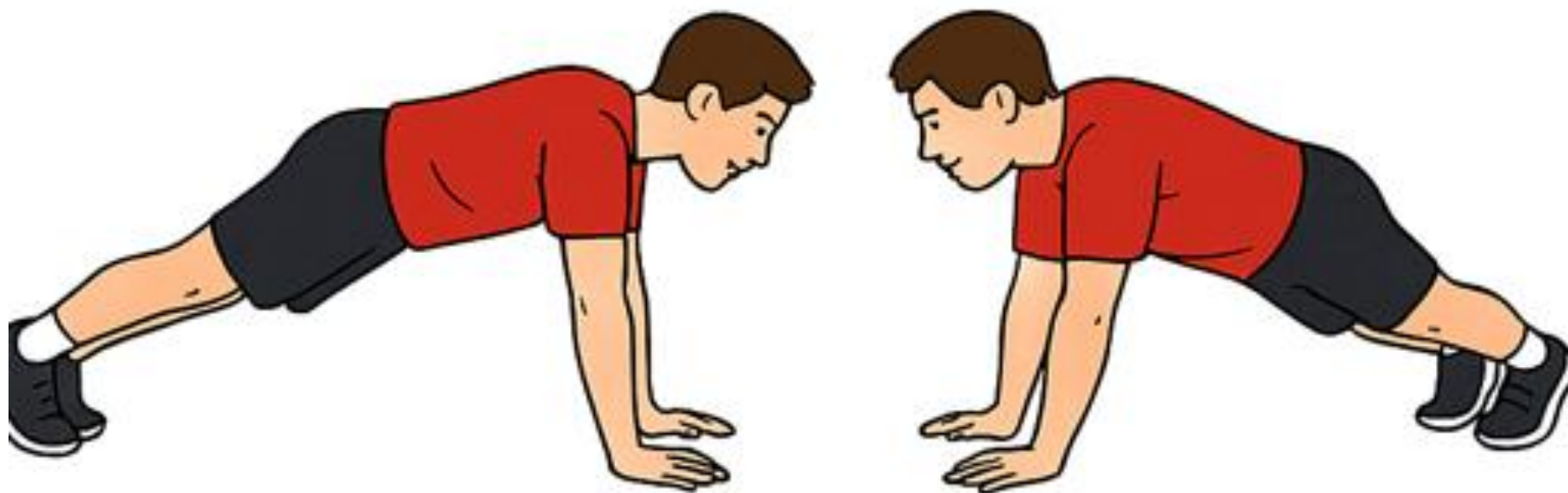
Rygg mot rygg – jägarvila



Dra varandra upp till från sittande läge



Armhävning och klapp med kompis



Bålstabilitet



Burpee med hopp och high-five med kompis



Planka och hopp



Tåhävningar (explosiva) – kasta boll till kompis



Russian twist + kasta boll till kompis



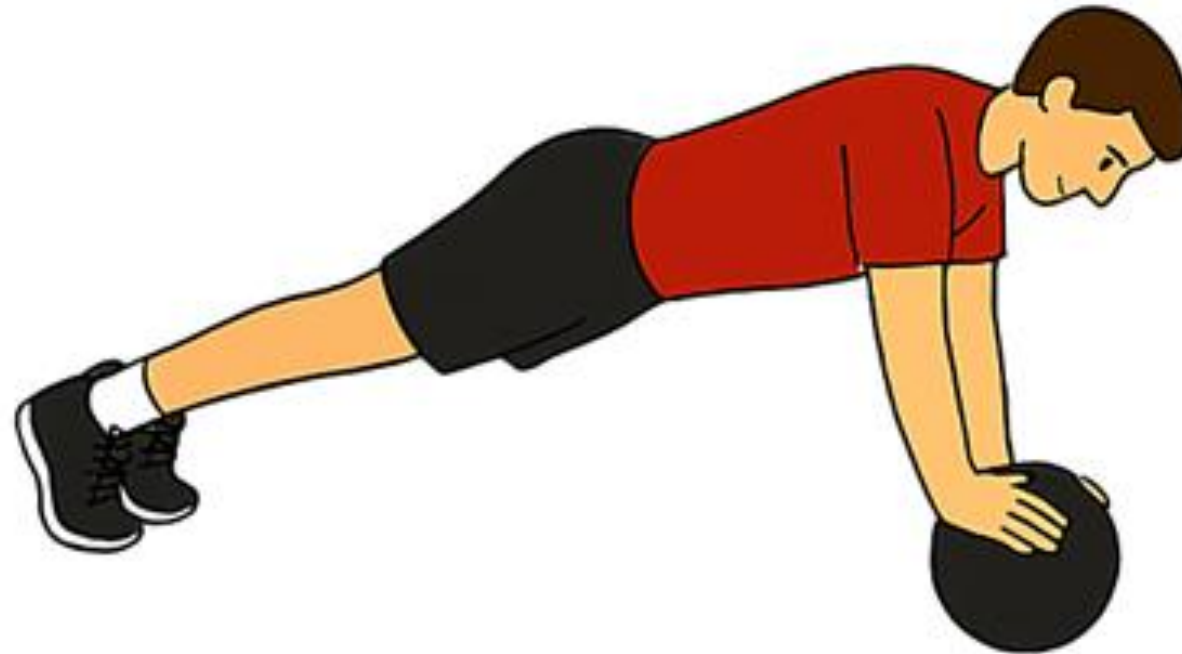
Dubbla saxhopp med boll och byte till kompis



Knäböj med boll framför bröstet – kasta till kompis



Plankan med bollrull till kompis



Höftlyft + kompis rullar boll under kroppen



Sit-ups med boll över huvudet



Liggandes på mage (rygglyft) och kasta boll till kompis

