Sommarträning vecka 33

Uppvärmning

- 4 olika sorterna 4 varv (2 steg på tå/i pik/med spark/på huk)
- 7 utfallssteg framåt på varje ben
- 7 utfallssteg åt sidan på varje ben
- Grenbrytningsgång 10 steg + pikbytningsgång 10 steg
- 10 harskutt i pik upp mot handstående
- 2 huvudbrytningar i gren och 2 i pik
- 30 stjärnor uppåt och 30 neråt (handledsuppvärmning)
- Håll pikstöd, grenstöd, grenstående & pikstående 10 sekunder av varje
- Gunga i brygga 10 gånger (gärna med fötter på höjd)

Övningar

- 6 brytningar (på mark/från höjd/be någon passa)
- 4st värmlandskast
- 4st flickis (om kan och har plats)
- 4st handstående nedrullning upp i pik
- 4st handvolt delad → samlad
- 4st handståendevändningar (ryggen först)
- Din sommarövning!

Styrka på mark

- 30 små fällknivar
- 20 tånudd
- 20 små benlyft (som i 4 olika sorterna)
- 20 fällknivar med ett ben i taget
- 20 sido-pankan/sida (upp och ner med höften)
- 15 fällknivar på mage
- Stå i spannung 30 sekunder (Runda ryggen!)
- Handstående med magen mot vägg 40 sekunder
- 5 pistolsquats/ben och 30 tåhävningar

Styrka i räck

- 7 chins (20 armhävningar om ej har ett räck)
- 10 benlyft med sträckta ben (20 liggande benlyft om ej har ett räck)
- Häng i en pull-up med hakan över räcket 20 sekunder

Stretch (håll allt i 40 sekunder)

- grodsplitt & splitt
- spagat på varje ben
- pik & gren
- Axlar och vader mot vägg

BRA JOBBAT! Registrera nu din träning på svarta knappen! 😃