

Whole body exercise

Träna hemma eller på gymmet – ingen utrustning krävs. En kortversion av passet har jag Youtube: <https://youtu.be/7gm2aRGw3PA>. Den uppmärksamme märker att detta är endast på 10 minuter långt. Jag visar där ett set av varje övning.

Det står ett tal framför varje övning, så många repetitioner ska göras. Jag har lagt till ett x samt en tvåa på vissa övningar. Det betyder att det ska göras på bägge sidorna. Ser man på övning 2a One leg push-up, ska denna göras tre gånger med vänster ben och tre gånger med höger ben i luften.

1. Uppvärmning, gör övningarna i tre varv med 30 sekunders vila mellan varven.

- a. **5 Burpees** – Stående, en djup knäböj, ner till plankan, armhävning, hoppa in med benen mot händerna, res dig upp och gör ett upphopp.
- b. **7 Jumping plank Jack** – På golvet i armhävningställning. Hoppa ut med händerna och fötterna samtidigt och gör armhävning. Hoppa in med händerna och fötterna till startställningen.

2. Armar, axlar och core (mage och ländrygg), två varv, 30 sekunders vila.

- a. **3x2 One leg push-ups** – På golvet i armhävningställning. Sträck ett ben upp en bit från golvet, gör tre djupa armhävningar. Skifta ben som är uppe från golvet, gör tre djupa armhävningar till.
- b. **5x2 Mountain climbers grasshopper** – På golvet i armhävningställning. Hoppa framåt med ett ben så att det hamnar utanför motsatt hand. Vrid kroppen samtidigt ett kvarts varv.
- c. **5 Plank right hand row** – På golvet i armhävningställning. Håll kroppen så still som möjligt medan man gör en enarmsrodd med höger hand.
- d. **10 Bronco kicks** – På golvet i armhävningställning. Sparka backut med fötterna uppåt. Detta ska likna när en häst sparkar bakut. Vill du leva dig in i övningen helt? Glöm då inte bort att gnägga.
- e. **3x2 One arm Superman push-ups** – På golvet i armhävningställning. Gör en armhävning följ av en arm rakt fram.
- f. **10 Elbow plank jumping Jacks** – På golvet i plankanställning, nere på armbågarna. Hoppa utåt/inåt med bägge benen samtidigt.
- g. **5 Plank left hand row** – På golvet i armhävningställning. Håll kroppen så still som möjligt medan man gör en enarmsrodd med vänster hand.

3. Ben, axlar, rygg, core och cardio, två varv, 10 sekunders vila mellan övningarna och 30 sekunder när du är halvvägs

- a. **10 Mountain climbers with both legs** – På golvet i armhävningsställning. Hoppa framåt och landa med fötterna utanför händerna. Händerna ska vara i golvet under hela övningen.
- b. **10 Sumo jump squats** – Stå brett mellan benen. Gör en djup knäböj och hoppa upp i luften.
- c. **30 seconds plank hold** - På golvet i plankanställning, håll stilla i 30 sekunder.
- d. **5x2 Front Lunges** – Utfall framåt.
- e. **5x2 Cross crunches** – Liggande sido situps.
- f. **6 Lower back extension and 4x2 airplane** – Liggande ryggresningar följt av att man tar ut armarna som vingar och lyfter från sida till sida.
- g. **5x2 Lunges with high knee** – Utfall bakåt, när bakre benet kommer fram, höj det framåt upp till 90 grader.

4. Cardio och spänst

- a. **10 Tuckjump** - Jämfotahopp uppåt med knän utanför armarna.
- b. **10 Jumping Jack and 5 air Jack** – Vanliga sprattelgubben följt av sprattelgubben med hopp.
- c. **5x2 Plank side to side jumps** – Plankanställning hoppa med fötterna samlade från höger till vänster.
- d. **5 Standing long jumps** - Långa jämfotahopp framåt.