Översikt

Detta är ett **inomhuspass som utförs på stället**, med fokus på puls, benstyrka och bålstabilitet. Passet är uppdelat i **huvuddel** och **avslutande styrka/core**.

Upplägg:

- Varje övning: **3 set x 30 sek arbete / 30 sek vila. Vila 1 min mellan övningarna**
- Utrymme: ca 2×2 meter
- Utrustning: lämpliga träningskor, annars barfota. ev. lågt hinder (eller tejp/handduk/klubba/kudde på golvet). Något mjukt under knän.

Huvuddel

Utför övningarna i ordning. När alla set på en övning är klara, gå vidare till nästa.

Jämt och kontrollerat tempo.

1. Indianhopp

Utförande: Gå ner i lätt knäböj och hoppa sedan med ena armen och motsatt knä högt, växelvis höger-vänster.

- Fokus: puls, rörlighet

2. (Skridskohopp) över lågt hinder (klubba,kudde eller liknande)

Utförande: Hoppa sida–till–sida över ett lågt hinder. Hitta balansen på ett ben, böjda knän.

- Fokus: benstyrka, balans
- Tips: landa mjukt på hela foten, arbeta med armarna joggande rörelse. Högre hinder för mer utmaning

3. Snabba fötter

Utförande: Spring snabbt på stället med korta, snabba steg.

- Fokus: koordination, puls
- Tips: Testa arbeta från sida till sida. Andas

4. Squats

Utförande: Knän i äxelbrädd, knäböj med kroppsvikt.

- Fokus: lår, säte
- Tips: Knän i linje med tårna, rak rygg, håll gärna i klubba vilande på axlarna. Fäst blicken på en hög punkt.

5. Burpees

Utförande: Knäböj → plankposition → knäböj→ explosivt hopp.

- Fokus: helkropp, kondition, explosivitet
- Tips: Högre tempo för bättre effekt när tekniken sitter.

Avslutande övningar – Styrka & Core

Utför lugnare, kontrollerat.

1. Armhävningar

Utförande: Rak i kroppen, på tårna så länge du orkar, övergå till knä vid behov. Böj armarna 90 grader.

- Fokus: Armar, bröst, bål
- Tips: andas in på vägen ner, andas ut hårt på vägen upp.

2. Situps

Utförande: På rygg med böjda knän. Kontrollerad rörelse, spänn magen, knutna händer nuddar knän.

- Fokus: Bålstyrka, uthållighet
- Tips: Fäst blicken i taket. Kom ihåg att andas. Ligg på ett liggunderlag eller liknande.

3. Diagonalresning (Fågelhund)

Utförande: Stå på alla fyra, sträck motsatt arm och ben framåt/bakåt mot taket.

- Fokus: Bålstabilitet
- Tips: Fäst blicken rakt fram.