

Pass 1 kondition, balans, rörlighet

2 km löpning. Jogga gärna på elljusspåret, en skogsväg eller en stig i skogen

Draken 4 *10 <https://www.youtube.com/watch?v=I9Klo7HchIU>

Höftmobilitet https://youtu.be/ IENhH_0cog?si=3PXQHlYK915K8X

Stående stjärna 4*5/sida <https://youtu.be/qphEX3KGdkM?si=CyPIrvji45U49ItU>

Pass 2 Styrka Repetera 3 gånger

Armhävningar 10 st https://youtu.be/OfLH485epsQ?si=K_ZZU3XqouWzPxcF

Dips 10 st https://youtube.com/shorts/cFK5G2Exww?si=KJ3aZhixd0R_wfP

Sidoplanka 15 sek/sida <https://youtu.be/nqIECW9QPHs?si=-e4Ntlgtq2B6HkD>

Utfalls steg 10/ben https://youtu.be/zlDA1obgXPI?si=ZFwlfdT4IY_0tX

Benböj 10 st <https://youtu.be/Mhic6Z-tXY8?si=UEZJq4ykNCgU3w-b>
Börja utan band

Tåhävningar böjda ben 10 st <https://youtu.be/08v9tHstQ40?si=VfcbcVp7C9C8t1V>

Tåhävningar raka ben 10 st https://youtu.be/A-S9M_XsHas?si=tW867TseN8FnT6vj

Luftcykel 30 sek <https://youtu.be/deiSH-pSzBY?si=CHTo45wBZn4JAYLb>

För att få motstånd i utfallssteget och benböj kan man sätta på sig en ryggsäck och lägga i tex en Petflaska i lämplig storlek

För de som vill träna biceps kan bygga en viktstång av tex en hockeyklubba med en kasse på vardera sida som man lägger petflaskor i i lämplig storlek
<https://youtube.com/shorts/NEyaeRnOhYA?si=DSt88s40btVTfriT>

Pass 3 kondition, mjölksyremotstånd

10 minuter uppvärmning t.ex: lätt jogg, hoppa hopprep, cykla, jumpingjacks
3*4 set

30 sek löpning, 80% av ditt max
10 sek vila

30 sek löpning, 80% av ditt max
10 sek vila

30 sek löpning, 80% av ditt max
10 sek vila

30 sek löpning, 80% av ditt max
10 sek vila

2 minuter vila, börja sedan om. Repetera 3 gånger

5 minuter promenad

Stretchövningar

Hamstring <https://youtu.be/SUL8NtuR6rw?si=cHzXKqBRazGhBHlx>

Höfter https://youtu.be/6i-BjjdvaV4?si=oF3m9en9F3MF2S_5

Lår <https://youtu.be/KAmJgJkEv-E?si=cC8za7xYdfQoKEkf>
<https://youtu.be/DziNO4KmMA8?si=JN6uatNmoW8azbP8>

Vader https://youtu.be/_UWWxaVmGGM?si=3wD5OO3qBbKguBHq
<https://youtube.com/shorts/dh5cQlchiA8?si=EEIW7lcUUUp9gwq3G>

Axlar, bröst https://youtu.be/ouH1U2kLYh4?si=K44SjiZ9_iQSFdn6

Bröst <https://youtube.com/shorts/Cka38QWoVeY?si=pSavP03SY-Z7uf9g>

Biceps <https://youtube.com/shorts/GXuyltqfUh8?si=6WI-c4VWQEE9YKX2>

Triceps <https://youtube.com/shorts/-2cKfRn9whY?si=sERWXhcbLaSznNXL>