Stretchprogram

Ett program med stretchövningar för Varbergs Bois ungdom

Stretch Programmet bör göras efter varje träning.

Följ övningarna i rätt siffer följd och om det står flera set framför övningarna så gör du hela cirkeln det antalet gånger som står.

Trärning 1

1. 60s Fold over stretch https://www.youtube.com/watch?v=ek9mHh6PvpQ
2. 60s Lizard Pose / sida Lizard Stretch
3. 60s Butterfly pose
4. 120s Sampson stretch / sida Samson Stretch
5. 60s Glute bridge hold https://www.youtube.com/watch?v=jRqbYj7LrIU

Träning 2

1. 120s puppy dog pose Yoga: How To Do Puppy Pose
2. 120s Happy baby pose Yoga: How To Do Happy Baby
3. 120s Straddle fold over pose CTM - Straddle Stretch
4. 60s Seated figure 4 pose Seated Figure 4 (Yoga)

Träning 3

1. 120s Pigeon pose / side
   How to do King Pigeon Pose | Yoga Tutorial Day 25 | 30 Poses 30 Days
2. 120s Pike fold over Pike fold
3. 120s Frog pose
   How to do Frog Pose | Mandukasana Tutorial with Dylan Werner
4. 60s Downward dog
   How to do Downward Dog | Adho Mukha Svanasana Tutorial with Dylan We…
5. 60s Prone cobra Prone Cobra, Static
6. 60s Downward dog
   How to do Downward Dog | Adho Mukha Svanasana Tutorial with Dylan We…