

2. Coreträning MSK sommaren 2014

Gör detta minst 3 x i veckan!



Upper body-roll: 3 x 10 åt varje håll!



Hard-roll: Armbåge mot knä rotera 3 x 10 åt varje håll!



Draken med Boll: Sträck upp, fall framåt med rakrygg till 90gr i höften, tillbaka och sträck upp samt upp på tå! 3 x 8 växla ben.



Höftlyft: Tryck upp Höften genom hälen, (alt på boll) 3 x 10, stegra med övningen nedan i par!



Excentriska höftlyft: Upp med hamstrings kompis håller i hälarna, sakta ned ett ben, stegra med att lyfta med ett ben! 3 x 10,