

Träningspass för att stärka bålen

6 övningar

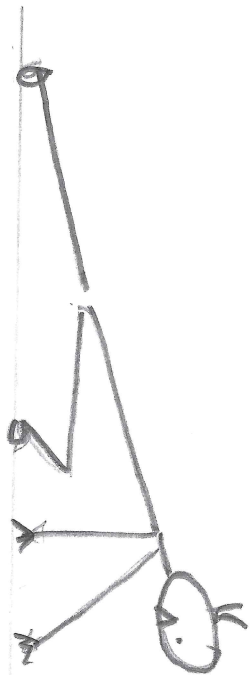
30 sekunders intervaller

3 set

Högt Tempo!

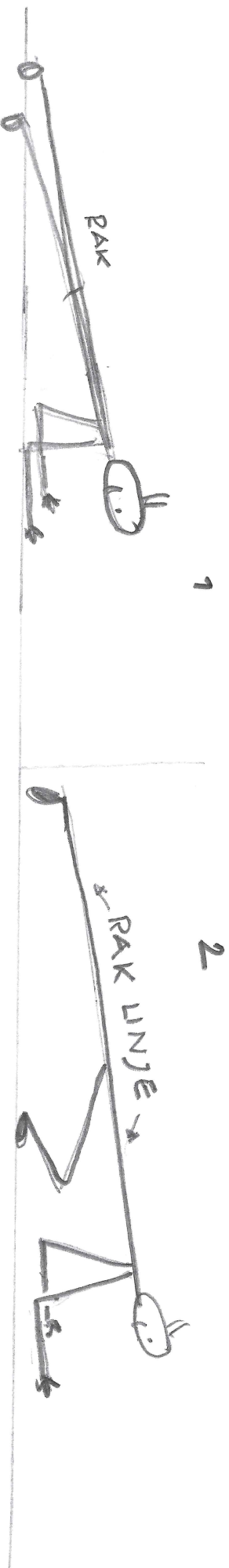
1. Bergsklättraren

Starta med händerna och fötterna i golvet. Flytta fram och tillbaka varannat knä samtidigt som du håller överkroppen fixerad och horisontell.
Tänk på – Jobba i ett tempo som passar dig och glöm inte att du kan underlätta genom att sätta händerna mot ett bord om du behöver.
Aktiverar – Ben och bål. Ökar puls.



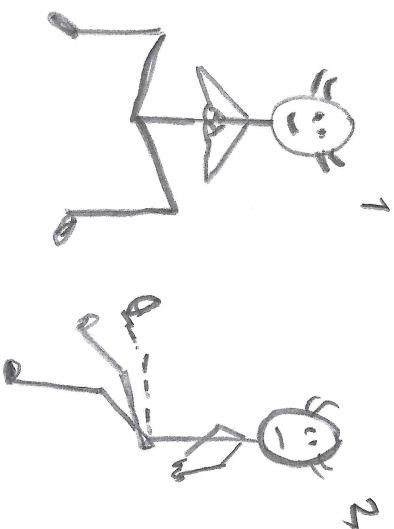
2. Spindeln

Starta i plankposition. Flytta fram varannan fot med fixerad bål och överkroppen horisontell.
Tänk på – Gunga inte med överkroppen och glöm inte att andas.
Aktiverar – Bål.



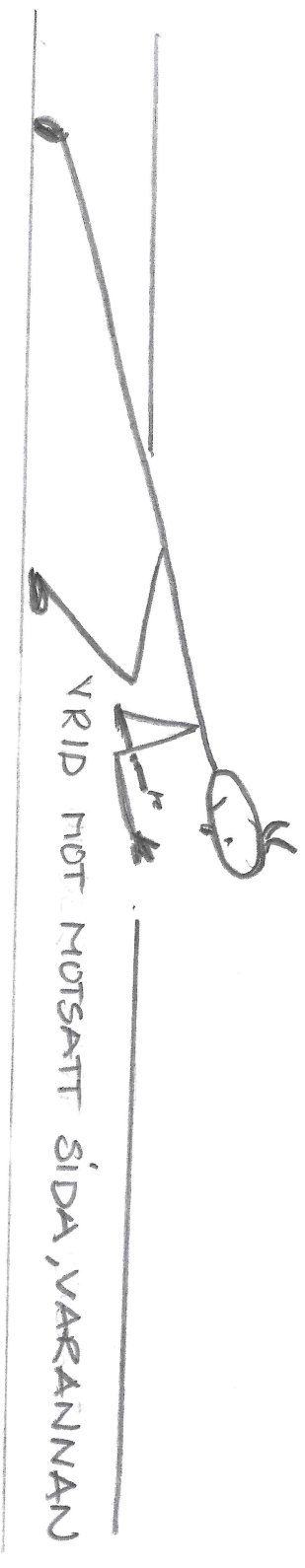
3. Benböj med kick

Starta med fötterna lite mer än axelbrett. Utför en benböj för att förlänga den med en spark rakt fram. Alternera sparkben.
Tänk på – Benböjen ska gå rakt ner och knäleden ska inte översträckas i sparken.
Aktiverar – Ben och rumpa. Ökar puls.



4. Spindel med diagonal knä

Starta från plankan. Fixera bälten och flytta fram varannat knä mot motsatt sida. Alternera knä.
Tänk på – Håll bälten och jobba sakta för att få ut max av rörelsen.
Aktiverar – Bälten.

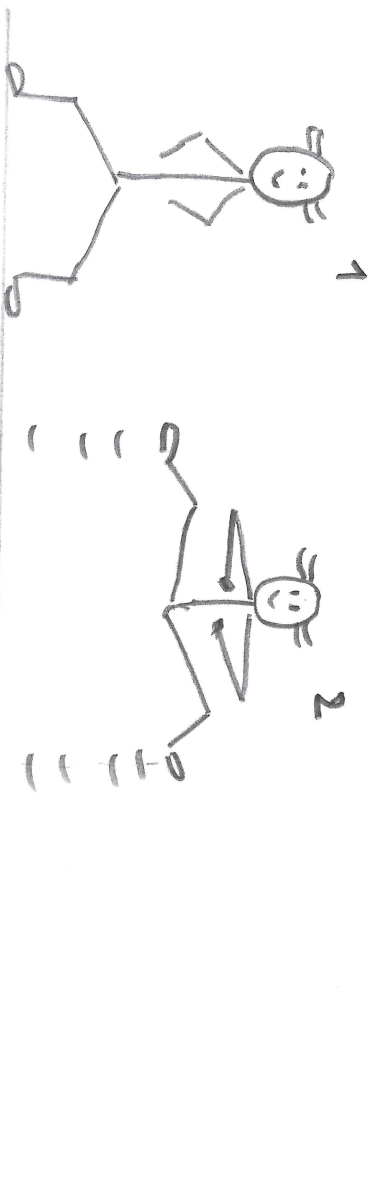


5. Ninjahopp

Starta från en axelbred fotposition. Gör en benböj och fortsätt på uppvägen med valfritt hopp så högt du kan.

Tänk på – Att ha roligt och skratta mycket!

Aktiverar – Ben och bål. Ökar puls.

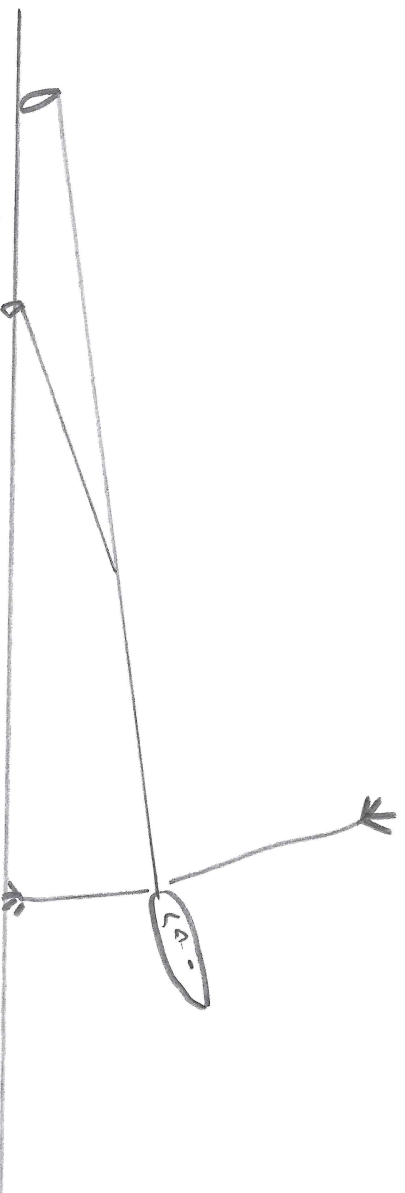


6. T-armhävningar

Starta från armhävningsposition. Gör en armhävning och fortsätt vidare upp på en arm till T-position med andra armen rakt upp. Sjunk kontrollrat ner igen och alternera arm.

Tänk på – Håll bålén fixerad och kroppen rak.

Aktiverar – Bröst, triceps och bål.



Extra övningar

Utfallshopp

Gör ett utfall för att sedan skjuta ifrån rakt upp i ett hopp samtidigt som du växlar ben fram.

Tänk på – Håll ryggen rak och bålen fixerad.

Aktiverar – Ben, rumpa och bål.

Diagonala slag från bred stance

Starta från en bred fotposition med böjda knän. Fixera bålen och rotera överkroppen med raka slag.

Tänk på – Ju högre tempo desto högre puls.

Aktiverar – Ben och bål. Ökar puls.

Stora X-hopp

Starta stående för att hoppa ut till ett X i luften. Landa och repetera.

Tänk på – Här måste du vara explosivt snabb och samtidigt hålla bål.

Aktiverar – Ben och bål. Ökar puls.

Plankhopp

Starta från en stående planka. Hoppa sedan in och ut med fötterna med horisontell överkropp och fixerad bål.

Tänk på – Håll överkroppen rak och ju högre tempo desto högre puls.

Aktiverar – Bål och ben. Ökar puls.