

No excuses, make it happen! 4min

Nivå medium

Ett varv tar 4min med 20sek belastning och 10sek vila mellan varje övning. För er som redan tränar kan ni köra 4-8 varv och vila 1-2min mellan varje varv. Lycka till!

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Mountain climber			___ sets x 20sek reps	Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.
2 Gå upp och ner på armbågarna i plankan			___ sets x 20sek reps	Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.
3 Situps nudda knäna			___ sets x 20sek reps	Ligg på rygg med fötterna i golvet och raka armar längs sidorna. Samtidigt som du utför en vanlig situps så drar du armarna mot dina knän och nudda dem lite lätt. Och sakta tillbaka i startläge.
4 Armhävningar smalt grepp			___ sets x 20sek reps	Stå med armarna på golvet med ett smalt grepp. Sänk långsamt överkroppen så att armbågarna förs tätt intill kroppen vid slutläget. Pressa tillbaka till startläget utan att böja i höften.
5 Hoppande utfall			Intensitet: Mellan, time: 20 sec	Ta ett stort steg fram med det ena benet och håll en lätt böj i knäna som står kvar. Gör ett hopp och byt plats på det främsta och bakersta benet växelvis, samtidigt som du svingar båda armar fram och tillbaka.
6 "Bron"			___ sets x 20sek reps	Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.
7 Situps nudda härlarna			___ sets x 20sek reps	Ligg på rygg med armarna längs sidorna och med böjda knän. Fingertopparna ska ligga ca 10cm från dina hälar i avslappnat läge. Sedan ska du nudda en häl i taget. Se till att göra övningen med en jämn rörelse, känns det för lätt öka avståndet mellan häl och fingertop i avslappnat läge. Försök att få en brännande känsla i sidorna av magen.
8 Burpee			Intensitet: Mellan, time: 20 sec	Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.