

Hemmaträning

Program

Övning	Reps	Set	Tempo
A1. Utfall bakåt - A2. Armhävningar	1 min/övning	3	Kontroll
B. Axeltouch och rotation i armhävningssposition	1 min/övning	3	Kontroll
C1. Enbensmarklyft - C2. Hunden	1 min/övning	3	Kontroll
D1. Knäböj - D2. Sidutfall	1 min/övning	3	Kontroll
E1. Ryggliggande diagonaler - E2. Roterande planka	1 min/övning	3	Kontroll

Noteringar

Känn kontakt och gör övningarna lugnt och koncentrerat.

Rätt kontakt = Öka tempot varv 2 och 3