

Hemmaträning

Program

Övning	Reps	Set	Tempo
A1. BSS - A2. Armhävningar	1 min/övning	3	Kontroll
B1. Omvänd woodchop B2. Chins	1 min/övning	3	Kontroll
C1. Enbensmarklyft C2. TRX-rodd	1 min/övning	3	Kontroll
D1. Sidoutfall - D2. Knäböj	1 min/övning	3	Kontroll

Övningarna görs A1 + A2 därefter vila 1 min. Efter vilan görs varv 2 och 3 på samma övningar för att sedan gå vidare till B1 och B2 på samma sätt.

Noteringar

Känn kontakt och gör övningarna lugnt och koncentrerat.

Rätt kontakt = Öka tempot varv 2 och 3