

Spänst

I långa branta backen på Norbyspåret

- Höga knän
- Hälkick
- Mångsteg (sprättande skidgång (klassiskt))
- Skatehopp/Skridskohopp
- Indianhopp (höga knän)
- Knäböj på ett ben / 90° mot träd 3*10 st / 3*30 sek
- 10 st Jämfotahopp
- Fotbollsstep (20/20 sek)
- Enbenshopp, byt efter halva backen
- Upphopp 3*10 st
- 90° gå nerför
- Borzov-hopp
- Super-star (Upphopp + Armhävning) 3*10 st
- Spurter (hela backen)

Ca 25-30 min

Alla övningar **tre** gånger om inget annat står.

Styrka

Kör 50 sek, vila 10 sek

- ❖ Sit-ups
- ❖ Rygglyft
- ❖ Plankan
- ❖ Gunde-lyft (fötterna mot himlen)
- ❖ Bakvända armhävningar
- ❖ Sidlyft
- ❖ Benslag (halv helikopter)
- ❖ Brottar sit-ups
- ❖ Utfallssteg
- ❖ Sneda, sit-ups (höger)
- ❖ Sneda, sit-ups (vänster)
- ❖ Benlyft (fallskärmshoppare)
- ❖ Bakvänd plank (ryggplanka)
- ❖ Ligg på sidan, övre benet 45° över det andra, lyft det undre (byt efter halva tiden)
- ❖ Bakvänd plank med hopp (stå på händerna och hälar)
- ❖ Bencykling (båda samtidigt)
- ❖ Armgång (ner på armbågar och upp på händerna)
- ❖ Kissande hunden (byt efter halva)
- ❖ Benböj

Ca 19 min