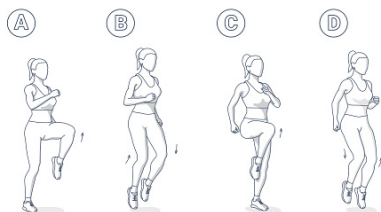


Det finns flera sätt att arbeta med sin kondition. Det går att lägga upp variationen med att jobba med antal repetitioner eller arbeta med tid. Vi kommer att arbeta med tid, då det finns flera appar som kan hålla tiden åt oss, då kan vi fokusera på själva utförandet. Vi skall utifrån vår nuvarande konditions förutsättning ligga på ca 70% av vår maxpuls.

Uppvärmning: Gör nedanstående övningar i lugnt tempo ca 30-40% av ditt max i 1min.

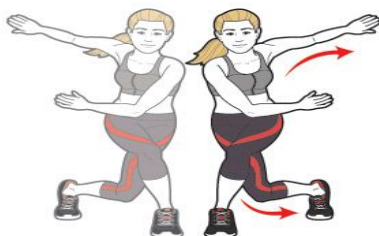
Huvudaktivitet: Gör alla övningar i högt tempo ca 70% av maxpuls 3 set.

HIGH KNEES



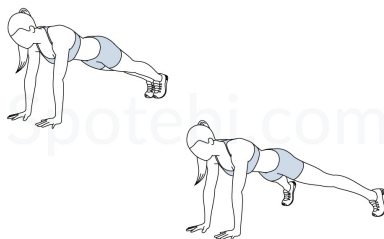
Höga knän: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s



Skridsko hopp: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s



jumping plankan: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s

(för tungt med raka armar, ha i armbågarna)

INCHWORM WALKING



Masken: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder vila 10s

(från stående gå ner till armhävning och sedan tillbaka till stående position)



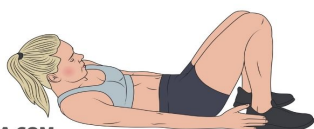
Mountain climb: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s



Mountain climb: Uppvärmning 1min lugnt tempo

Huvudaktivitet: 30 sekunder vila 10s



Blogg.idrottslarare.se



Sumosquat+upphopp Uppvärmning 1 min lugnt tempo
Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s

PLANK SHOULDER TAPS



Shoulder tap: Uppvärmning 1 min lugnt tempo
Huvudaktivitet: 30 sekunder högt tempo vila 10s .