***Hemmaträning Herr Jun 2021***

Håll koll på hur många repetitioner ni klarar av av varje övning (skriv ner) och försök att varje vecka göra fler än föregående vecka (sekunder eller repetitioner).

De siffror som står vid varje övning är en riktlinje, alla har sin egen nivå huvudsaken att det känns rejält jobbigt på slutet av varje övning och att ni tävlar med er själva och försöker att alltid slå föregående pass. Gör hellre färre men rätt en slarva igenom övningarna.

Ett pass tar ca 30min att genomföra och vi ledare önskar att alla gör 3-4 pass / vecka.

Gör vi detta kan vi lägga mer fokus på bollövningar på våra gemensamma träningar.

Vila 30 sekunder mellan varje set ni kör

**Pass 1**

Uppvärmning

Jumping Jacks <https://www.youtube.com/watch?v=1b98WrRrmUs>

Kör tills lätt svettig och varm (runt 2-3 minuter)

Armhävningar <https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4>

Gör 3 x 10 armhävningar med 30 sekunders vila mellan, om det känns för lätt öka antalet så att sista armhävningen är svår att genomföra. Om du inte orkar 10 så gör från knästående.

Core Figure-8 <https://www.youtube.com/watch?v=CtEcuVaRtg8>

Kör 3 x 20 sekunder med 60 sekunders vila, om 20 sekunder är för lätt så öka tiden så att det är rejält jobbigt sista 5 sekunderna.

Crunches <https://www.youtube.com/watch?v=MKmrqcoCZ-M>

Sikta på minst 3x20, men anpassa efter din egen nivå, dvs fler om det känns för lätt och färre om det inte går att nå 20.

Superman <https://www.youtube.com/watch?v=jBd6hklZwTo>

Gör 3x10 stycken

Sidoplanka <https://www.youtube.com/watch?v=NXr4Fw8q60o>

Kör så länge ni orkar på varje sida och notera tiden, försök slå tiden med 5 sekunder varje gång ni gör passet. Minimum är 40 sekunder per sida

**Pass 2**

Uppvärmning

 Armcirklar <https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8>

 50 stycken framåt 50 stycken bakåt

 Benböj <https://www.youtube.com/watch?v=RClKKQqsvXA>

 Gör 3x15 benböj

Armhävningar med tätt grepp <https://www.youtube.com/watch?v=G2mlaEfpEIM>

 2 x 8

Brygga <https://www.youtube.com/watch?v=8bbE64NuDTU>

3x10

BirdDog <https://www.youtube.com/watch?v=wgOuR7YrwtM>

3x10

Benlyft<https://www.youtube.com/watch?v=l4kQd9eWclE>

3x20 sekunder

Dips <https://www.youtube.com/watch?v=c3ZGl4pAwZ4>

Använd en stol, soffan eller någon bänk för att utföra (se filmen)

3x10

Avsluta med plankan <https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw>

Kör så länge du kan, notera tiden och försök lägga på 5 sekunder för varje gång övningen görs. Minimum 50-60 sekunder för första passet.