Hemmaträning

Program

Övning	Reps	Set	Tempo
A1. Utfall bakåt - A2. Armhävningar	1 min/övning	3	Kontroll
B1. Axeltuch och rotation i armhävningsposition	1 min/övning	3	Kontroll
C1. Enbensmarklyft - C2. Hunden	1 min/övning	3	Kontroll
D1. Knäböj - D2. Sidoutfall	1 min/övning	3	Kontroll
E1. Ryggliggande diagonaler - E2. Roterande planka	1 min/övning	3	Kontroll
Gör supersetet (ex. A1 + A2) direkt efter varandra, därefter vila 1 min innan nästa se			

Noteringar

Känn kontakt och gör övningarna lugnt och koncentrerat.

Rätt kontakt = Öka tempot varv 2 och 3

ATC
Athlete Testing Center
NACKA