

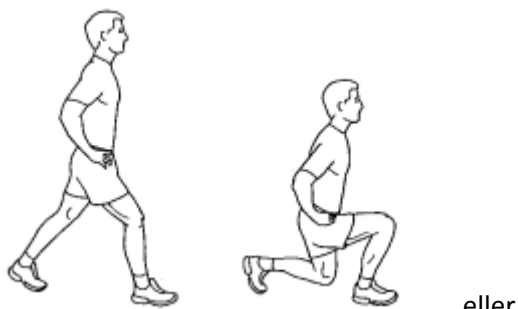
Hemmaträning 2.0

Hemmaträning 2.0 är uppdelat i 3 block.

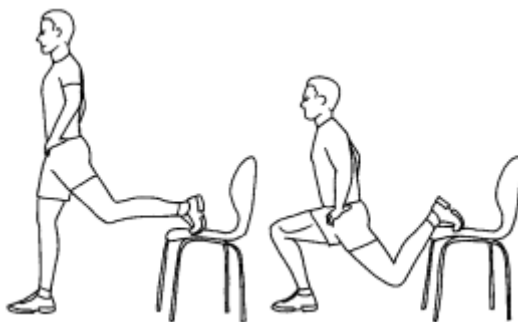
Du gör 10 repetitioner per övning och du jobbar så många varv du hinner på 7 minuter (du kan själv bestämma hur många minuter men någonstans mellan 5-10minuter) och block. Du börjar med block 1 och när du är klar med det blocket går du vidare till block 2 osv.

Block 1

Utfallskliv



Upphöjda utfallskliv



Benböj med upphopp

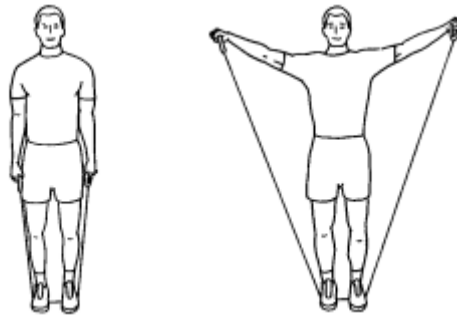


Musslan



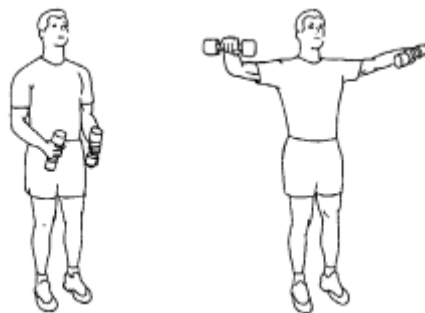
Block 2

Axellyft med gummiband

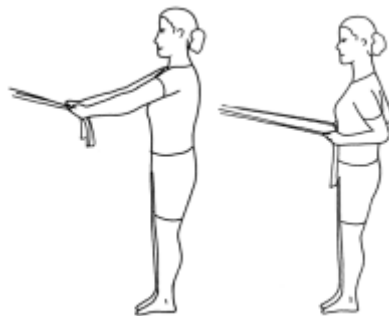


eller

Axellyft med vikt

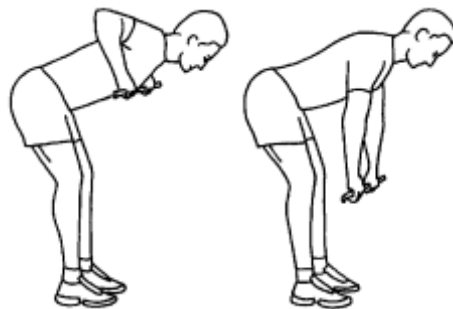


Rodd med gummiband

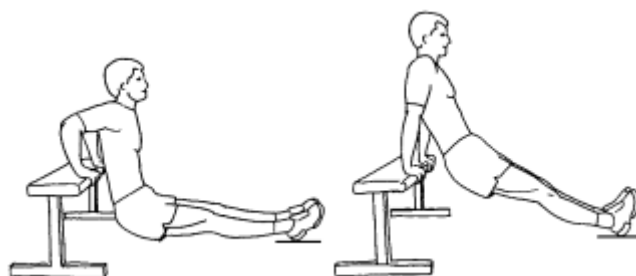


eller

Rodd med vikt



Dips mot bänk eller stol



Block 3

Mountain climber



Bencykling



Sidoplanka med dip



eller

