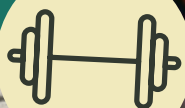


Du behöver:
Vattenflaskor/
hantlar eller
annan vikt



Tid: cirka
20 minuter

UPPLÄGG

- 4 övningar
- 45 sekunder arbete
- 15 sekunder vila mellan övningarna
- 3 varv

STYRKE-PASS

1. Planka med förflyttning

ENKEL: Stå i plankan på knäna och för en vikt från sida till sida under kroppen.

UTMANING: Stå i plankposition och för en vikt från sida till sida under kroppen.

4. Axelpress

ENKEL: Använd vattenflaskor eller vikt. Starta med händerna vid axlarna och pressa armarna rakt upp över huvudet.

UTMANING: Använd tyngre vikt.

3. Rökgången (Spidermanwalk)

ENKEL: Stå på alla fyra och för knät mot armbågen på samma sida i varje steg. Spänn magen.

UTMANING: Gå framåt i plankposition och för knät mot armbågen på samma sida i varje steg. Spänn magen.

2. Benböj/ Explosiva upphopp

ENKEL: Gör benböj så djupt du orkar, du kan även hålla i en stol som stöd.

UTMANING: Gör en djup benböj, hoppa när du reser dig upp, landa mjukt och gå direkt ner i nästa benböj.



Träna med Räddningstjänsten i Gällivare

I Korpen Online hittar du hela passet där medarbetare från Räddningstjänsten i Gällivare tränar tillsammans med dig.

KORPEN