

Styrka utan krångel

**Det här 20-minuterspasset ger dig puls, styrka och ny energi!
Välj den nivå som passar dig, gör fyra övningar i följd, vila
kort – och upprepa i fyra varv. Enkelt, effektivt och helt
utan utrustning.**

- Välj en nivå: Enklare, Medel eller Intensiv.
- Gör fyra övningar i följd – varje övning har en angiven tid.
- Vila kort mellan varje övning.
- Vila 1 minut mellan varje varv.
- Upprepa allt i 4 varv – klart på 20 minuter!

- Sätt på din mest peppiga musik och kör igång!
- Kör tillsammans med andra – det blir roligare!
- Anpassa efter dagsform – alla rörelser räknas!
- Ingen utrustning behövs – bara vilja och lite plats!

Enklare

- Benböj med eller utan stol – 30 sek
- Marsch på stället – 30 sek
- Tåhävningar – 30 sek
- Miniutfall (kortare steg) / stödutfall håll i stol eller vägg – 30 sek

**Vila mellan
övningar i 30
sekunder**

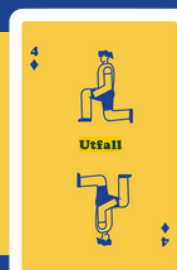
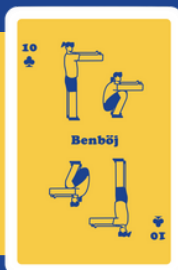
**Vila mellan varv
i 1 minut**

Medel

- Benböj – 40 sek
- Stillastående löpning – 40 sek
- Upphopp – 40 sek
- Utfall (växelsvis) – 40 sek

**Vila mellan
övningar i 20
sekunder**

**Vila mellan varv
i 1 minut**



Intensiv

- Benböj med puls – 45 sek
- Höga knän – 45 sek
- Explosiva upphopp – 45 sek
- Utfall med hopp (växelsvis) – 45 sek

**Vila mellan
övningar i 15
sekunder**

**Vila mellan varv
i 1 minut**