

Hemmträning		
Minst 3 pass i veckan		
Övning	Set	reps
Armhävningar	4	Max Strikt form
Chins	4	Max
Knäböj/ pistolsquats	4	Max (20 st) Öka vikten
Enbens sättesbrygga	3	15+15
Plankan	3	Max (60 sek)
Sidoplankan	3 Vä/3 Hö	Max (45 sek)

Håll 45 grader eller tänk A-form från toppen av huvudet ner till armbågarna, hela vägen ner kontrollerat sen upp, variera med att gå hela vägen lyft händerna från marken någon cm sen upp igen.

Tänk bröstkorgen upp mot stängen inte "hakan över", kan man inte göra en chins så kan man jobba med att hoppa upp och sänka sig ner långsamt eller gå på en längre stång och ha fötterna i marken.

Tänk på att hålla höfterna raka så att ni inte vrider eller trycker höften åt sidan.

Klarar ni 3*60sek, lyft benet lite och håll i 5 sek sen byt, lyft arm och diagonalt ben osv

Klarar ni 3*45sek så öka tills ni klarar sextio sen testa lyft ett ben lite och jobba upp tiden.

Det här är minimum, vill ni lägga till övningar så gör det.

