Core-cirkel

Uppvärmning: Rörlighet, stretch och jogga på stället (detta pass kan ni även kombinera med ett av era löppass – då är ni uppvärmda och klara).

Gör varje övning i 45 sekunder och vila 15 sekunder mellan. Kör cirkeln 2-3 varv.

1. Superman (stå på alla 4 och sträck ut diagonalt, hö ben-vä-arm och tvärtom. Fokus på att sträcka ut så långt som möjligt)
2. Ligg på rygg med ben i 90 grader och dippa tårna i golvet/marken (fokus på att koppla på magmusklerna och jobba i kontrollerad rörelse)
3. Ligg på rygg med ben i 90 grader och fäll åt höger sida och sedan vänster sida och fortsätt så (fokus på kontrollerad rörelse och jobba med mage & rygg & rörlighet)
4. Rygglyft (ligg på mage med blicken fäst i golv/mark, fötterna i golv/mark och lyft överkroppen upp och ner)
5. Sit-ups (ligg på rygg med böjda ben, händerna på benen och gå sakta upp och ner)
6. Höftlyft (ligg på rygg med fötterna så nära rumpan så möjligt och lyft upp höft och sänk ner)