Cirkelstyrka

Blåa/Gröna grupper

Tid

Välj en av cirklarna och kör 30-45 sekunder per övning, 15-20 sekunder vila mellan övningarna och 2-3 varv

Exempel:
30 sek köra 15 sek vila = 5 min 30 sek/varv
45 sek köra 20 sek vila = 7 min 20 sek/varv

Redskap

Vissa övningar kräver enstaka redskap men cirklarna kan anpassas för att passa den redskapstillgång man har i hallen. Övningarna med samma nummer tränar liknande muskler och dessa går därför att byta mot varandra om man saknar redskap för övningen.

Teknikgenomgång av övningar

Klicka här!

Cirkel 1

1. Upp och ner i planka
2. Jorden runt
3. Bensänkningar
4. Diagonallyft
5. Båten på mage
6. Knäböj med hälarna på tunnmatta
7. Landning från höjd
8. Tåhävningar på höjd

Cirkel 2

1. Axeltryck
2. Jorden runt
3. Fällknivar
4. Gå i planka
5. Liggande benböjning på mage
6. Boxböj
7. Draken sida 1
8. Draken sida 2

Cirkel 3

1. Handstående mot vägg
2. Hängande rodd
3. Bensänkningar
4. Båtgung
5. Superman
6. Utfallssteg
7. Balansera i tjockmatta på 1 ben sida 1
8. Balansera i tjockmatta på 1 ben sida 2