

**Fem övningar att köra i högintensivt tempo.** Programmet gör du enkelt i gymmet, men har du en kettlebell eller viktskiva kan du köra hemma.



**1 Utfallsgång**  
Stå höftbrett och ta ett långt steg framåt som om du kliver över en häck. Sjunk ner med rak rygg och pressa kettlebellen mot taket med raka armar. Sträva efter att främre knät pekar i samma riktning som foten. Kom upp och ta ett nytt kliv framåt. Ta fem steg per ben.



**2 Masken**  
Sätt händerna nära huvudet med bibehållen naturlig svank. Gå framåt till plankan-position. Sänk dig neråt i en armhävning. Pressa upp och gå tillbaka till utgångsläget igen.



**3 Bålrotation**  
Luta dig bakåt så att magen får hålla emot. Sug in naveln mot ryggraden och "känn dig lång" i överkroppen. Roter kring ryggraden och håll upp bröstet. Gör fem hela rotationer per varv.



**4 Thrusters**  
Gör en djup knäböj utan att tappa hållningen. Stöt därefter upp kettlebellen mot taket. Hämta kraften från ben och höft, det är inte bara armarna som ska jobba i lyftet.

## Gör ditt eget pass

**1.** Värm upp i tio minuter, exempelvis med hopprep. Tänk på att få med rörlighet för kroppens stora leder. Förbered exempelvis ryggen med hjälp av en pinne. Utgå från en atletisk hållning.



→ Håll pinnen framför axlarna med korsade armar. Roter kring ryggraden.



→ Håll pinnen med raka armar ovanför huvudet. Böj i sidan tills det sträcker.



→ Pressa pinnen mot taket och böj försiktigt bakåt så att magens muskler sträcks.

**2.** Utför några repetitioner av övningarna 1–5 för att komma in i dem. Gör sedan 5 repetitioner av övningarna och fortsätt så många varv du hinner på 20 minuter.

**3.** Varva ner och stretcha.



**5 Burpees**  
Hoppa bakåt med fötterna samtidigt som du tar emot dig med händerna. Sträva efter att gå så djupt att bröstkorgen nuddar golvet. Hoppa fram med fötterna mot händerna. Gör därefter ett upphopp med armarna rakt ovanför huvudet.

På [friskispresen.se](http://friskispresen.se) kan du ladda ner programmet som pdf. Där hittar du även andra träningsprogram.