



GYM 1

BÅL, PULS & ARMAR

Måndag

Tisdag

Onsdag

Torsdag

Freitag

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20 Sprattelgubbe

12 Regnbågen

8 Armhävningar

20 Skalbaggen

15 Skridskohopp

© TRÄNING I LIVET



BINGO 1

6 twishopp

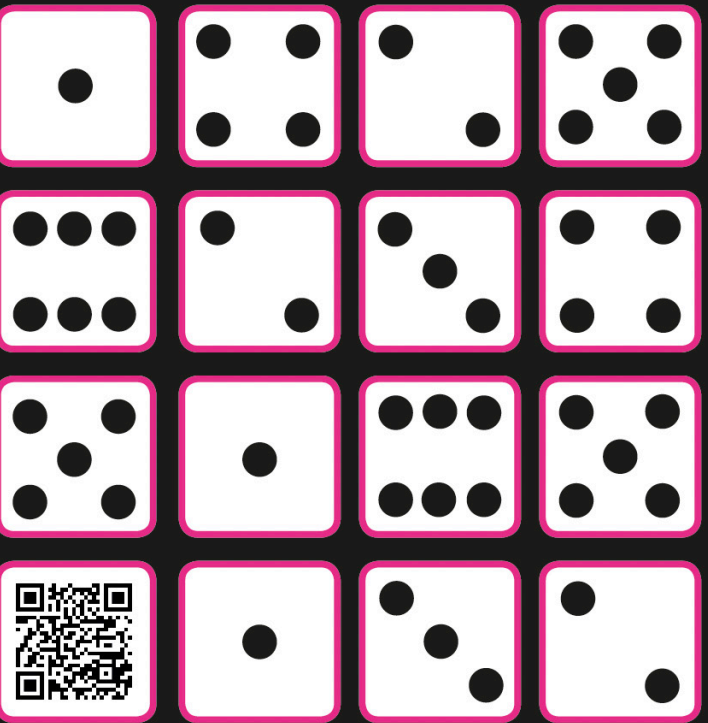
5 sprattelgubbe

5 tåhäv

5 dips

4 upphopp

5 knäböj



© TRÄNING I LIVET



MAXA

KOORDINATION

- 1 Skidåkarhopp - 9 Diagonalthopp
- 2 Skidåkarhopp - 8 Diagonalthopp
- 3 Skidåkarhopp - 7 Diagonalthopp
- 4 Skidåkarhopp - 6 Diagonalthopp
- 5 Skidåkarhopp - 5 Diagonalthopp
- 6 Skidåkarhopp - 4 Diagonalthopp
- 7 Skidåkarhopp - 3 Diagonalthopp
- 8 Skidåkarhopp - 2 Diagonalthopp
- 9 Skidåkarhopp - 1 Diagonalthopp



TRÄNING I LIVET



MAXA

STÄNDE BÅL

- 1 Regnbågen - 9 Sidocruches
- 2 Regnbågen - 8 Sidocruches
- 3 Regnbågen - 7 Sidocruches
- 4 Regnbågen - 6 Sidocruches
- 5 Regnbågen - 5 Sidocruches
- 6 Regnbågen - 4 Sidocruches
- 7 Regnbågen - 3 Sidocruches
- 8 Regnbågen - 2 Sidocruches
- 9 Regnbågen - 1 Sidocruches



TRÄNING I LIVET

Upphopp

Sido-
plan-
kan
- vänster

Liggande
rygglyft

Sido-
plan-
kan
- höger

Skridsko-
hopp

Klättring

Cirklar -
höger fot

Simtag

Twist

PULSKORT 2

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.



© TRÄNING I LIVET