

Rörelsebingo

* Du hittar beskrivningar till dessa pass på sida 2

Friskis Live- Instagram Delta på ett livestreamat pass hos @friskisnorrköping eller @friskissvettis	Spring/Jogga/Gå 3 km	Rörlighetsutmaning Huksittande*	Bålutmaning*	Spring/Jogga/Gå 5 km
Backintervaller Hitta valfri backe, gå/jogga/spring upp & ner 10 ggr.	Friskis online Använd en av Audioguiderna	Utegymp Leta upp ett utegym och kör en vända. Hitta ditt ställe hos Norrköping kommun.	Friskis online Delta på ett styrkepass	Bänkutmaning*
Friskis online Valfritt pass	Tabata*	Spring/Jogga/Gå 5 km	Tabata*	Friskis Live- Instagram Delta på ett livestreamat pass hos @friskisnorrköping eller @friskissvettis
Friskis Live- Instagram Delta på ett livestreamat pass hos @friskisnorrköping eller @friskissvettis	Kasta in handduken* Styrkepass med handduk eller filt som redskap	Friskis Live- Instagram Delta på ett livestreamat pass hos @friskisnorrköping eller @friskissvettis	Rörlighetspass med kvastskäft*	Benutmaning*
Utför 80 utfallssteg, 40 dips mot bänk och 3 x 30 sekunder planka under en dag.	Kort & intensivt*	Friskis online Delta på ett styrkepass	Spring/jogga/gå 3 km	Friskis online Delta på ett styrkepass

Sprid din rörelseglädje!

Dela med dig av din träning på sociala medier. Använd #friskisnorrköping och @friskisnorrköping för chans att vinna priser (du måste ha en öppen profil).

Bänkutmaning 3x10 (per ben/sida)

- Uppkliv på bänk
- Armhävningar
- Dips
- Höftlyft
- Dutta mot bänk (kondition)
- Knäuppsdrag (mage)
- Bulgarian split squat
- Plankjogg

Dessa övningar finns filmade & hittas på vårt Instagramkonto @friskisnorrkoping

Kasta in handduken 3x10 (per ben/sida)

Här behöver du en handduk eller t.ex. en fleecfilt.

- Utfall bak
- Utfall sidan
- Utfall sidan med cirkel
- Pik (dra in knän eller fötter)
- Höftlyft glid ut med fötter
- Armhävning glid ut en hand åt sidan
- Armhävning glid ut en hand framåt
- Planka fötter ut ihop

Dessa övningar finns filmade & hittas på vårt Instagramkonto @friskisnorrkoping

Benutmaning 3x10 (per ben)

- Knäböj (utmaning med vikt/barn)
Fötter höftbrett. Sitt ner, knän följer tårnas riktning, ner med hälarna, håll upp överkroppen.
- Utfall bakom. Höftbrett isär med fötterna, korsa bakom, böj ner.
- Utfall bak. Fötter höftbrett, kliv bak med ena foten. Främre knät följer tårnas riktning, tyngden på hela främre foten.
- Sidoutfall. Kliv ut åt sidan böj benet, knät följer tårnas riktning. Tyngden på hela foten. Andra benet är utsträckt.

Tabata

En tabata är en form av intervallträning. Du kör under 20 sek & vilar 10 sek. Repetera 8 gånger. En tabataomgång tar 4 minuter. Varva övning 1 & 2 (alltså 4 ggr per övning). Välj själv hur många tabatas du kör.

Förslag 1

- Öv 1 Burpees
Öv 2 Rygglyft med simtag

Förslag 1 soft

- Utfall bakåt
Rygglyft med simtag

Förslag 2

- Öv 1 Kryp ihop - hoppa ut
Öv 2 Armhävning

Förslag 2 soft

- Kryp ihop - kliv ut vänster, kryp ihop - kliv ut höger
Armhävning

Förslag 3

- Öv 1 Snabba fötter
Öv 2 Fällkniv

Förslag 3 soft

- Snabba fötter
Crunch

Förslag 4

- Öv 1 Mountainclimber
Öv 2 Knäböj

Förslag 4 soft

- Planka på knä
Knäböj

Förslag 5

- Öv 1 Skidhopp
Öv 2 Fågelhund

Förslag 5 soft

- Lunges bak (dutt bak)
Fågelhund

Förslag 6

- Öv 1 Skridskohopp
Öv 2 Russian twist

Förslag 6 soft

- Skridskosteg
Russian twist

Rörlighetspass med kvastskäft

Kör 15-20 ggr per sida av varje övning

- Framför/bakom
- Rulla ner, rulla upp med bakåtböjning
- Snurra framför/bakom åt båda håll
- Sidoböj
- Good mornings
- Stående rotation

Dessa övningar finns filmade & hittas på vårt Instagramkonto @friskisnorrkoping

Bålutmaning 3x10 (per sida)

- Sidoplanka med rotation
- Fågelhunden. 10 per sida
- Russian twist (utmaning med vikt)
- Sit up (utmaning med vikt)
- Rumplyft
- Vindrutetorkaren
- Dead bug

Dessa övningar finns filmade & hittas på vårt Instagramkonto @friskisnorrkoping

Kort och intensivt

Här ska du köra 30 sekunder högintensiv träning följt av 30 sekunders vila. Totalt 9 gånger. Se till att du är uppvärmd innan du kör igång med passet.

3x30 sek plankjogg/30 sek vila

3x30 sek burpee eller halv-burpee/30 sek vila

3x30 sek höga knän eller springa på stället/ 30 sek vila

Utmaning: Kör 5 varv av varje övning.

Rörlighetsutmaning huksittande

Huksitt i minst 10 min. Dela upp tiden under dagen vid behov. Huksitt ger dig rörligare fotleder, knän och höfter. Du kan utmana dig genom att sträcka upp dina armar upp, gunga sida till sida eller doppa ner knä.

