

TRÄNINGSPASS



F.I.T.TM
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

F15 INTERMEDIATE (SID. 32)

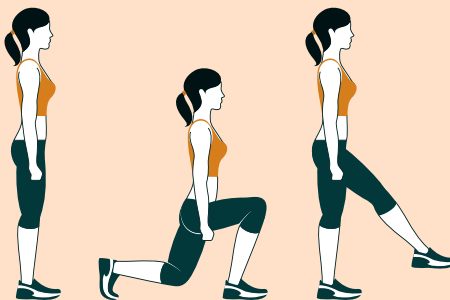
F15 HIIT STYRKA KONDITION

DU BEHÖVER: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Från stående position, låt vänster ben kliva tillbaka till ett utfall. Återgå till upprätt läge medan du sparkar vänster ben framåt.



JACKKNIFE SHOULDER PRESS:

Från stående position, böj kroppen framåt och låt händerna vandra nedåt till hundens position (kroppen skall bilda ett uppochnervänt V). Sänk ner toppen av huvudet mellan händerna som i en armhävning. Sänk och höj.



REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Från stående position, låt höger ben kliva tillbaka till ett utfall. Återgå till upprätt läge medan du sparkar höger ben framåt.



CHAIR TRICEP DIPS:

Sitt på stolen (eller annan stabil yta). Placera händerna bredvid dina höfter med fingrarna riktade mot höfterna. Måka höfterna strax utanför kanten, sänk och lyft kroppen.



F15 INTERMEDIATE (SID. 32)

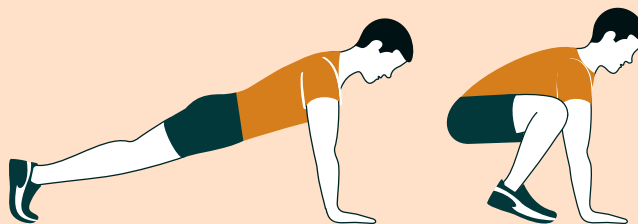
F15 HIIT STYRKA KONDITION

DU BEHÖVER: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

PLANK TO SQUAT THRUST:

Från plankans position, kliv eller hoppa med fötterna framåt mot dina händer. Håll blicken framåt och överkroppen lyft. Kliv eller hoppa tillbaka till plankan.



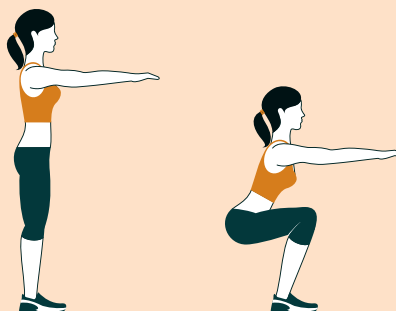
MOUNTAIN CLIMBERS:

Från plankan på händerna eller underarmarna; dra vartannat knä in mellan händerna och tillbaka.



SPEED SQUATS:

Stå i en axelbredds (eller bredare) squat. Sänk och höj kroppen i rask takt. **Extra:** Air squats – hoppa från en squat.



INVERTED BIKE:

Ligg på rygg med händerna som stöd bakom huvudet. Driv i en pendlande rörelse höger armbåge mot vänster knä och sedan vänster armbåge mot höger knä.



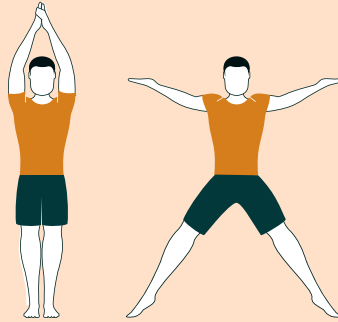
F15 INTERMEDIATE (SID. 32)

F15 HIIT KONDITIONS- MIX

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

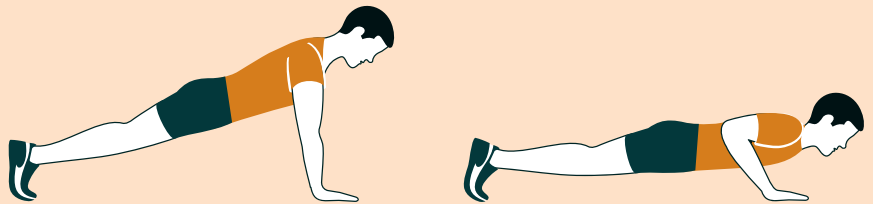
JUMPING JACKS:

Hoppa ut med ben och armar brett isär. Hoppa tillbaka till mitten med armarna ovanför huvudet.



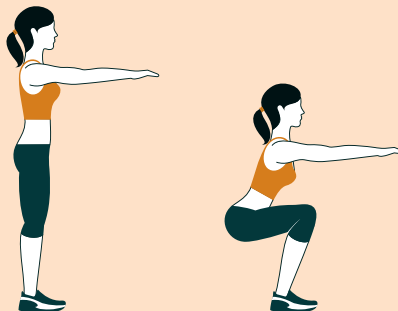
PUSHUPS:

Från plankans position eller från knästående, sänk ner kroppen mot golvet. Var noga med att aktivera magmusklerna medan du sänker och höjer kroppen.



SIDE TO SIDE SHUFFLES:

Kliv ut till vänster i en omedelbar squat. Återgå till mitten och fortsätt med motsatt sida. Upprepa i rask takt.



F15 INTERMEDIATE (SID. 32)

F15 HIIT KONDITIONS- MIX

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

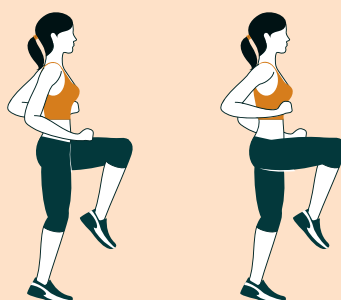
SPIDERMAN MOUNTAIN CLIMBERS:

Starta i plankans position. Kliv med höger fot framåt mot utsidan av höger hand. Hoppa tillbaka till plankan och fortsätt med vänster sida. Fortsätt omväxlande höger och vänster. Var noga med att hålla magen spänd för att skydda nedre delen av ryggen.



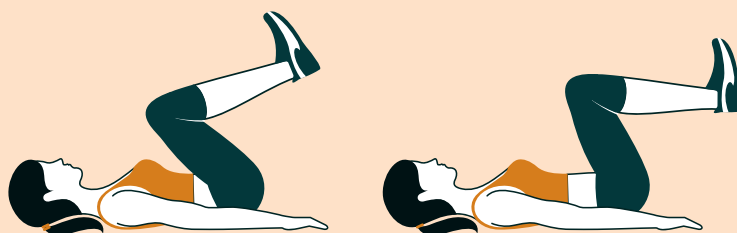
HIGH KNEES:

Från en utsträckt stående position, spring på stället medan du lyfter knäna högt mot bröstet.



REVERSE CRUNCHES:

Ligg ner på rygg med böjda knän. Driv knäna in mot bröstet medan du andas ut och spänner magmusklerna. Sänk försiktigt benen tillbaka till startposition.



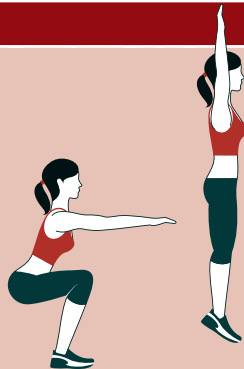
F15 ADVANCED (SID. 20)

F15 TABATA KONDITIONS- PASS ETT

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

AIR SQUATS:

Böj dig ner i en squat, hoppa sedan snabbt upp.



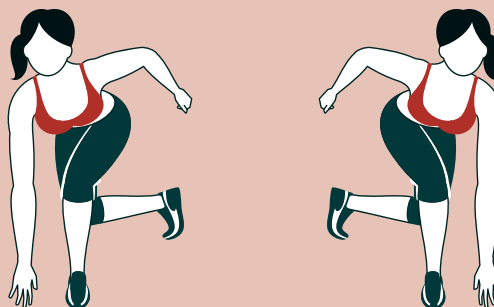
PUSHUPS:

Från plankans position eller från knästående, sänk ner kroppen mot golvet. Var noga med att aktivera magmusklerna medan du sänker och höjer kroppen.



SKATERS:

Kliv eller hoppa i sidled och landa på en fot. Nudda omedelbart den motsatta foten bakom. Fortsätt från sida till sida. Hitta din inre skridskoåkare...



PLANK WITH JACK LEGS:

Starta i plankans position. Hoppa med benen brett isär och sedan tillbaka till mitten, behåll magmusklerna spända. Tillåt inte att ryggen blir slapp. Håll sätesmusklerna spända för att stödja ryggen.



F15 ADVANCED (SID. 20)

F15 TABATA KONDITIONS- PASS ETT

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Tricep Pushups
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Plank to Squat Thrust

REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Från stående position, låt vänster ben kliva tillbaka till ett utfall. Återgå till upprätt läge medan du sparkar vänster ben framåt.



TRICEP PUSHUPS:

Från knästående planka eller plank; håll armarna tätt längs sidorna. Håll in armbågarna medan du sänker och lyfter kroppen. Kom ihåg att hålla magen spänd och sätesmuskeln aktiverad.



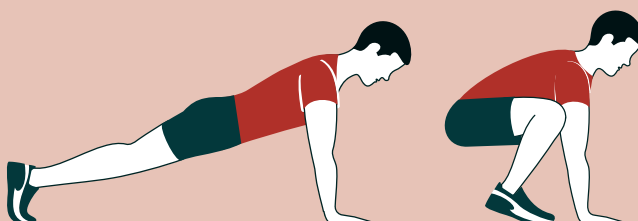
REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Från stående position, låt höger ben kliva tillbaka till ett utfall. Återgå till upprätt läge medan du sparkar höger ben framåt.



PLANK TO SQUAT THRUST:

Starta i plankans position. Hoppa med benen mot händerna i en mjuk squat med bröstet och blicken höjd. Hoppa omedelbart tillbaka till plankan.



F15 ADVANCED (SID. 38)

F15 TABATA KONDITIONS- PASS TVÅ

DEN HÄR KONDITIONSUTMANINGEN BYGGER
PÅ ÖVNINGAR I TABATA-STIL FRÅN ADVANCED
1 - F15 TABATA KONDITIONSPASS ETT.

- + Air Squats max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Pushups max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Skaters max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Plank with Jack Legs max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Reverse Lunges To Front Kick Left max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Tricep Pushups 20 sek. max. / 10 sek. vila 8x
- + Vila 60 sek
- + Reverse Lunges To Front Kick Right max 20 sek., 10 sek. vila x 8
- + Vila 60 sek
- + Plank to Squat Thrust max 20 sek., 10 sek. vila x 8



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.