

Burpees

Börja stående, ner till armhävning och därifrån till upphopp och sedan börjar du om igen.



Armhävning + benindrag

Stå i armhävställning mot trappan, gör en armhävning när du kommer upp gör du indrag med ena benet mot bröstet sedan de andra, se till att spänna mage, rumpa rygg. Sedan gör du armhävning igen och fortsätter så.





Dips på bänk

Sitt på bänken, fingrarna pekar samma håll som fötterna, håll armarna nära kroppen och doppa rumpan mot marken. Gå ner så långt att armbågen är i 90 grader vinkel.



Plankan mot gunga

Sätt fötterna på gungan och händerna i marken, försök stå still med överkroppen men dra benen in mot magen. Spänn till mage, rygg, rumpa

Upphopp på bänk

Hoppa jämfota hopp upp på kanten och tillbaka ner på marken igen.

När du kommer ner på marken igen gör du upphopp på marken.





Tåhävningar

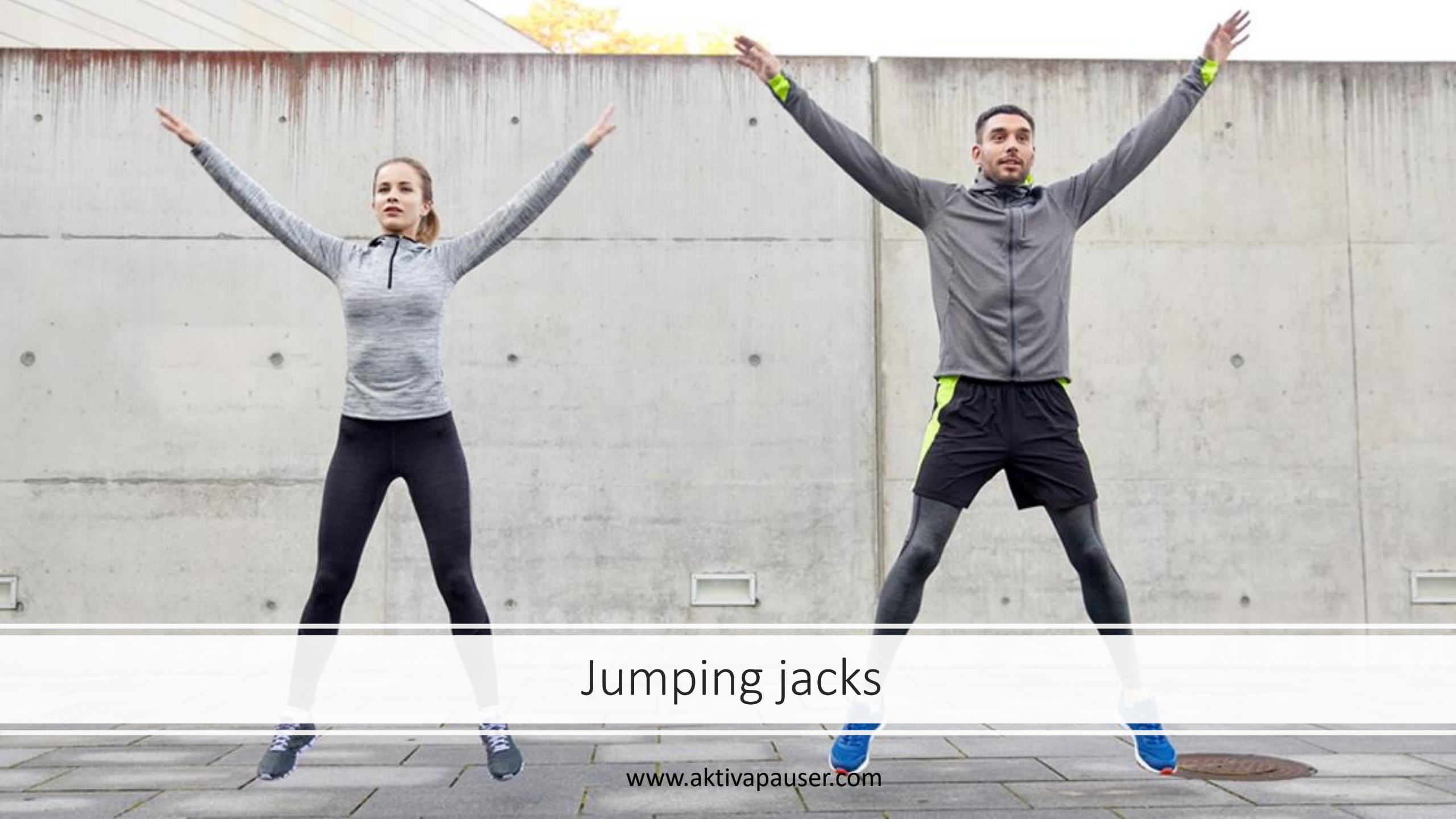
Stå på plankan med hälarna utanför, försök gå så högt upp på tå och sedan så långt ner som möjligt utan att tappa balansen



Armhävningar mot bänk



Utfallssteg



Jumping jacks

www.aktivapauser.com



Hopprep





Jägarställning





Diagonala situps



Rygglyft
