

I SUCCESS.

Träningsprogrammet från programmet I Love Success del 1 som visas på NTV

- För komplett instruktion se: <http://www.youtube.com/watch?v=2xXiAzI5r2I>

Tid: 45-60 minuter

1. Uppvärmning – Löpning 10 min
2. Hitta en uppförsbacke på ca 10-15 meter.
 - Gör 20 Squats och spring sedan så snabbt upp du kan för backen.
Gå långsamt ner och kör igen.
Upprepa 5 gånger
3. Utför dessa fyra övningar direkt efter varandra.
 - a) Fällkniv på bänk - 30 st
 - b) Sittande dips på bänk - 15 st
 - c) Armhävningar mot bänk - 12 st
 - d) Plankan – 1 min

Vila 1 minut och kör igen

Totalt 3 omgångar

4. Finalen

- a) Upphopp med box på trappa – efter varje upphopp boxar du 10 ggr så snabbt du kan innan du hoppar vidare. Totalt 10 upphopp med 10 boxar innan du går vidare till nästa övning.
- b) Utfallgång – 30 sekunder
- c) Direkt spring så snabbt du kan i 30 meter.

Vila 1 minut och kör igen

Totalt 3 omgångar

5. Stretching och avslappning

Avsluta träningen med skön stretching och avslappning.

För mer info besök www.ilovesuccess.se

Vill du träna med mig?

Ring 0767-086522 eller mejla peter@ilovesuccess.se