

I SUCCESS.

Träningsprogrammet från programmet I Love Success del 2

– Bästa rumpträningen som visas på NTV

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

Tid: 35-40 minuter

1. Breda Squats – Gunga sista 15 sekunder
2. Halvmånen – Byta sida efter halva tiden
3. Utfallssteg – Fram + bakåt
4. Rumpa mot himlen
5. Benen mot himlen

Dessa fem övningar utförs under 1 minut. Byta direkt utan vila till nästa övning. När du gjort alla fem övningar (5 min aktiv träning) vilar du 1-2 minuter.

Sedan börjar du om.

Totalt 3 omgångar (15 minuter aktiv tid)

(om du inte orkar jobba i en minut på varje övning, börja med så mycket du orkar och utöka successivt)

Finalen

Hitta en rejäl uppförsbacke.

Spring så snabbt du kan uppför backen. Jogga långsamt ner.

Upprepa tre gånger.

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