

# I SUCCESS.

## Träningsprogrammet från I Love Success del 3

### – Bästa magövningarna som visas på TV

För komplett instruktion se: <http://www.youtube.com/watch?v=4Z5cydxDFLw>

**Tid: 45-60 minuter**

Uppvärmning – Löpning 10 min

#### **Del 1:**

1. Crunches
2. Cykling
3. Sidocrunches – byta sida efter halva tiden
4. Armhävningar
5. Boxa

Dessa fem övningar utförs under 45 sekunder. Byta direkt utan vila till nästa övning. När du gjort alla fem övningar vilar du 1-2 minuter.

Sedan börjar du om.

Totalt 3 omgångar

*(om du inte orkar jobba i 45 sekunder på varje övning, börja med så mycket du orkar och utöka successivt)*

#### **Del 2:**

1. Rumplyft
2. Sidoplanka – byta sida efter halva tiden
3. Plankan med knä mot armbåge

Dessa tre övningar utförs under 45 sekunder. Byta direkt utan vila till nästa övning. När du gjort alla tre övningar vilar du 1-2 minuter.

Sedan börjar du om.

Totalt 3 omgångar

*(om du inte orkar jobba i 45 sekunder på varje övning, börja med så mycket du orkar och utöka successivt)*

## **Finalen**

Hitta en rejäl uppförsbacke.

Gör 10 Burpees och spring direkt efter 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](http://www.ilovesuccess.se)

Vill du träna med mig?

Ring 0767-086522 eller mejla [peter@ilovesuccess.se](mailto:peter@ilovesuccess.se)