



Beach 2010 Boot Camp

3 minuters uppvärmning

Glidbenpress på handduk x 15
Burpee x 10
Hopp med höga knän x 50
Utfall med överkroppsvid x 20
Jumping Jacks x 30
Plankan x 20 sek
Plankan med knä mot armbåge x 20
Armhävningar x 10
Mountain Climbers x 50
Vila 1 minut

Glidbenpress på handduk x 15
Burpee x 10
Hopp men rumpkick x 50
Enbensknäböj x 10 (per ben)
Enbent Running Man x 10 (per ben)
Båten x 20 sek
Båten med utsträck till kanot x 10
Upphopp x 50
Vila 1 minut

Glidbenpress på handduk x 15
Burpee x 10
Hopp med höga knän x 50
Utfall med axelpress x 20
Jumping Jacks x 30
Crunches x 20
Crunches med vrid x 20
Armhävningar x 10
Mountain Climbers x 50

Nedvarvning och stretch



Övningsbeskrivningar

Glidbenpress på handduk. Sätt fötterna på en handduk och händerna i golvet (du måste vara på ett underlag med bra glid). Skjut sedan tillbaka fötterna tills du hamnar i en plankposition, dra sedan tillbaka benen med hjälp av magmusklerna.

Burpee. Gör ett vanligt upphopp och på vägen ner skjuter du bak benet och har händerna i golvet så du hamnar i plankposition. Här gör du en armhävning (på fötter eller knän) och skjut sedan snabbt ifrån och upp igen till ett upphopp. Se till att ha högt tempo och ingen vila mellan upphopp och armhävning.

Hopp med höga knän. Stå med fötterna axelbrett isär, böj knäna och nudda fingertopparna i golvet. Hoppa sedan rakt upp och sträck upp händerna mot taket och samtidigt drar du knäna så högt du kan mot bröstet.

Utfall med överkroppsvid. Ta ett stort kliv fram med ett ben och böj frambenet tills du har 90 grader i knäleden. Skjut ifrån och ta sedan ett kliv fram med det andra benet. Var noga med att ditt främre knä inte hamnar framför din främre fot i nedre läget (gör den det så ska du ta ett större kliv) och att din överkropp hela tiden är rak och inte framfälld. I nederläget vrider du din överkropp åt ena sidan. Vill du göra övningen tuffare håller du en viktplatta i famnen.

Jumping Jacks. Detta är precis som upphopp fast du hoppar ut med fötterna åt sidan och armarna upp i luften.

Plankan. Stå i armhävposition men med hela underarmarna i golvet. Du står på tå om du känner dig stark, annars går du ner på knä. Titta ner i golvet och se till att din kropp är spikrak som en plank. Puta inte upp med rumpan och svanka inte. Håll statiskt i denna position så länge du orkar.

Plankan med knä mot armbåge. Gör en vanlig plank men dra växelvis höger knä mot höger armbåge. Tänk dock på att hålla ryggen rak så du inte "tappar" höften (altså lyfter höger ben och vrider höft ner åt vänster).

Armhävningar. Stå i armhävposition, antingen på fötter eller med knäna i golvet. Sätt händerna i golvet och sänk långsamt och kontrollerat ner överkroppen mot golvet. Fäst blicken straxt framför dig i golvet och var noga med att du inte faller in nacken och tittar in under din kropp. Pressa dig upp och upprepa så många du orkar.

Mountain Climbers. Stå med händer och fötter i golvet. Hoppa sedan växelvis fram med höger och vänster ben (händerna är stilla).

Hopp men rumpkick. Hoppa på stället och sparka dig själv i rumpan på varje kick.

Enbensknäböj. Stå på ett ben och har en stolt hållning. Böj knäet och låtsas att du ska sätta dig ner på en stol. Fäll inte fram ryggen och tänk på att puta ut ordentligt med rumpan. Gå ner så djupt du kan och gå långsamt och kontrollerat på vägen upp. Vill du utmana dig själv kan du stå på en bosuboll eller balansplatta.

Enbent Running Man. Stå rak i ryggen och lyft upp ena knäet så högt du kan och följ med i rörelsen med armarna. Luta dig sedan fram och sträck bak benet. Målet är att benet ska vara spikrakt bakom dig och du ska luta fram kroppen tills den är helt vågrätt. Sträck fram armarna framför huvudet. Dra sedan tillbaka benet. Upprepa med andra benet.

Båten. Sitt på golvet och lyft armar och ben. En tuffare variant är raka ben, så lågt du orkar. Lite enklare om du böjer knäna. Håll övningen statiskt så länge du orkar.

Båten med utsträck till kanot. Sitt i båten och gå ner med överkropp och ben mot golvet, ju närmare golvet desto jobbigare.

Upphopp. Stå med fötterna axelbrett isär, böj knäna och nudda fingertopparna i golvet. Hoppa sedan rakt upp och sträck upp händerna mot taket och samtidigt drar du knäna så högt du kan mot bröstet. Se till att ha högt tempo och vila inte mellan hoppen.

Utfall med axelpress. Gör ett vanligt utfall och i nederläget pressar du armarna rakt upp ovanför huvudet. Här kan du med fördel använda dig av hantlar.

Crunches. Ligg på golvet och håll händerna löst bakom öronen. Luft överkroppen en liten bit från golvet. Var noga med att inte dra dig upp med hjälp av händerna eller att du gör ett ryck upp.

Crunches med vrid. Gör en vanlig situps och håll en medicinboll (eller tung hantel/viktplatta) i händerna. I överläget vrider du överkroppen åt sidan och håll ut medicinbollen lite från kroppen. Gå ner och på andra uppgången vrider du överkroppen åt andra hållet.