

# Uppvärmningsprogram PIXBO GF

## Hopprep

Längd = handtagen ska sluta vid hakan.

- 100 singelhopp, jämfota
- 50 enbenshopp på varje ben (på tå).
- 10 dubbelhopp – FÖRSÖK!!



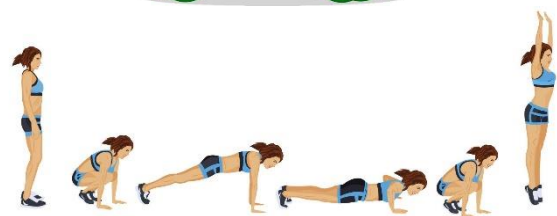
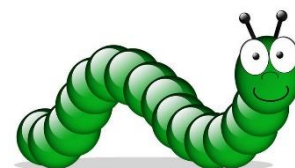
## ➤ Utfallssteg med hopp – 20 st

### ➤ Masken – 7 st

(händerna långt framför axlarna håll krummad position i 3 sek innan ni gå upp med raka ben)

### ➤ Burpees – 10 st

(magen i golvet och lyft händerna från golvet)



## Längor halv hall

1. Tågång med raka armar vid öronen, handflator ut. Svansen mellan benen och spänn magen.
2. Kick och håll. Hela foten i, raka ben och spända vrister.
3. Höft och axelrull, motsatt arm och ben. Ordentligt hela vägen ut.
4. Gå på utsidan foten/ insidan foten. Två steg in, två steg ut
5. Gå på hälen/tårna. Två steg på häl, två steg på tå
6. Saxhopp, så högt man kan, armar nere

**STRETCHA i ring.** De som håller i uppvärmningen håller i stretchen.

Glöm inte: Balans, Spagat, Brygga, Handleder

**NU ÄR NI SUPERREDO FÖR TRÄNING UTAN SKADOR!**

