

## **PROGRAM 1**

### **UPPVÄRMNING HOPPREP STRÄCKTA VRISTER!!! (video: Hopprep)**

<b>VRISTHOPP FRAMÅT</b>	<b>50</b>
<b>VRISTHOPP BAKÅT</b>	<b>50</b>
<b>SPRINGA</b>	<b>100</b>
<b>2 HÖGER- 2 VÄNSTER- 2 BÅDA...</b>	<b>10 SERIER</b>
<b>DJUPA GRODHOPP</b>	<b>20</b>
<b>DUBBELHOPP</b>	<b>20</b>

### **MJUKNING: (video: Rörlighet)**

<b>SNURRA PÅ EN ARM I TAGET</b>	<b>10 FRAMÅT OCH 10 BAKÅT</b>
<b>SNURRA PÅ BÅDA ARMARNA</b>	<b>10 FRAMÅT OCH 10 BAKÅT</b>
<b>BENPENDLINGAR</b>	<b>10 FRAMÅT- BAKÅT- SIDAN</b>
<b>SITTANDE FRAMFÄLLNING I PIK</b>	<b>10</b>
<b>MAGLIGGANDE STRÄCK- FLEXA FÖTTERNA</b>	<b>20</b>
<b>RYGGLIGGANDE PÅ UNDERARMARNA- BENSARK</b>	<b>10/BEN</b>
<b>SPAGAT HÖGER OCH VÄNSTER BEN</b>	
<b>AXELMJUKNING MED HOPPREP</b>	