

PLANKAN



Lägg dig sträckt på golvet med tårna och underarmarna som stöd. Res dig sedan så hela kroppen är rak. Spänn mage och rumpa för att hålla höfterna i en stilla position.

Förslagsvis: Totaltid 4,5 minut.

T.ex 3 x 90 sekunder

6 x 45 sekunder

9 x 30 sekunder

Det här tycker jag du ska ha som mål att klara av. Känner du att du inte klarar av detta, gör det du klarar av och höj antalet repetitioner eller tiden stegvis tills du känner att du klarar av det angivna målet.