

# Cirkelfys BK Sport

## Sommarpass 2024



Utrustning: **Gympaskor** samt en låg platta 20-30 cm till Boxhoppen.

Kör alltid uppvärmning 10 min lätt jogg innan dessa övningar.

Ni kan klicka på de färgade övningarna för att få instruktionsvideos

### 3 Varv

- [Draken](#) 10 vänster/10 Höger Ben
- [Bulgariska Utfallsteg](#) 10 Vänster/10 Höger Ben
- Armhävningar 15-20 st
- Situps 20 st
- Knäböj 15 st
- Plankan 40 sek
- [Boxhopp för löpare](#) 15 st (Endast med 2 ben)

Ni som vill kombinera med lite teknik/Löpövning kan med fördel prova

## [Four agility drills By Unisport](#)

Lycka till