

Bassängträning, intensiv, 42 minuter



Hela spellistan hittas på Spotify. Använd QR-koden i mobilen, eller länken:

Byt övning när musiken ändrar tema tex från vers till refräng eller gör 10-15 reps innan byte.
Försök att följa tempot i musiken när du gör övningarna. Utför rörelserna i hel eller halvt tempo.

Kom lad os gå 3.56 min

Uppvärmning, puls↑

1. Jogg på stället.



2. Stå brett: Fös en arm i sänder utåt sidan.



3. Lätt hopp, kick med rakt knä framåt, motsatt hand strävar mot fot.



4. Jogga brett 4 och ihop 4, boxa utåt/ned.



5. Stå brett: Sveg armar från sida till sida ner framför kroppen.



Moving out 3.09 min

Uppvärmning, puls↑

1. Snabbjogg.



2. Stor fotbollsspark/medrörelser armar, omväxlande höger och vänster ben.



3. Stå brett: "Höger och vänsterkrok" med armar.



4. Kicka bakåt – armar i kors framför.



People need love 2.44 min

Skuldror/bål

1. Handflata ner-upp. Armpendling med raka armar.



2. Stå brett. Håll ihop händer, rör i stor gryta (cirkel) – växla håll varje gång.



3. Hämta vatten bakom ryggen och lyft framåt, en arm i sänder.



Did it for the fame 3.30 min

Bål/ben/koordination

1. Snabba små sidohopp, gör "pingvinarmar".



2. Stå brett. Hand till insida knä – växelvis.



3. Twist – fötter brett. Stora armsvep i ytan.



4. Knäuppdrag x 4 mot motsatt axel/bensträck snett bakåt med armsträck diagonalt. Växla diagonal.



Snacket på stan 2.51 min

Puls ↑

1. Jogga, box nedåt.



2. Box med hand under knä.



3. Skidhopp.



4. Snabba bakåtkick, häl mot ändan. Löpararmar.



5. Ben åt sidan (hopp), svep armar nere i vattnet framför kroppen i motsatt riktning. Växelsvis.



Don't slam the door 3.02 min (hantlar/spatlar)

Skuldror, bål

1. Stå stabilt: Pressa ner båda hantlarna samtidigt från axlar och nedåt botten. Upprätt hållning!
2. Stå brett. Pressa från sidor ner framför kroppen. Släpp upp.



3. Stå stabilt: Armar framför kroppen. Pressa en hantel i taget ned mot höften.



This love 3.26 min (hantlar/korv)

Ben/höfter/bål

1. Jogga med växelvis hantelpress.



2. Armar utåt sidorna, dra upp knän mot magen, landa brett.



3. Trampa vatten i intervaller – häng i hantlarna, aktiva axlar.



4. Kicka bakåt med raka ben. Utsträckta armar framför kroppen.



Bra vibrationer 3.34 min (korv)

Puls↑

1. Vrid bålen och för korven avslappnat i ytan från sida till sida.



2. Pressa korven från ytan och ner framför kroppen, samtidig benkick utåt växelvis höger/vänster.



3. Gångstående. Pressa korven nedåt/framåt i cirklar i bakåttvarv (skopa vatten).



4. Häng på korven: Cykla runt – båda hållen.



Final Countdown (Tabata) 4.02 min

Puls↑

Intervallträning:

1. Upphopp mot vägg – sträck sedan ut kroppen bakåt.



2. Spring upp mot väggen, en fot i taget mot väggen.



3. Upphopp från sida till sida – håll lätt i räcket.



När kärleken tar slut 4.14 min

Rörlighet/hedvarvning

Cirkla med axlarna en i taget, bakåt/framåt.



Pilbågen, låt blicken följa med (vrid på huvudet).



Björnkram – öppna upp, andas in – krama dig själv, andas ut.



Långsam jogg på stället – avslappning i kroppen.



Someone else´s story 3.48 min

Nedvarvning/stretch

Tå/hälhävning vid räcke. Sträck upp i kroppen, Nackrotation.
sänkta axlar.



Dra ihop skulderblad – sträck armar framåt,
runda rygg.



Sidsträck med arm över huvud.



Bålrotation – armar vilar i vattenytan.



May it be 3.31 min

Avsluta med stretchövningar, nedan en illustration som kan användas även för bassäng

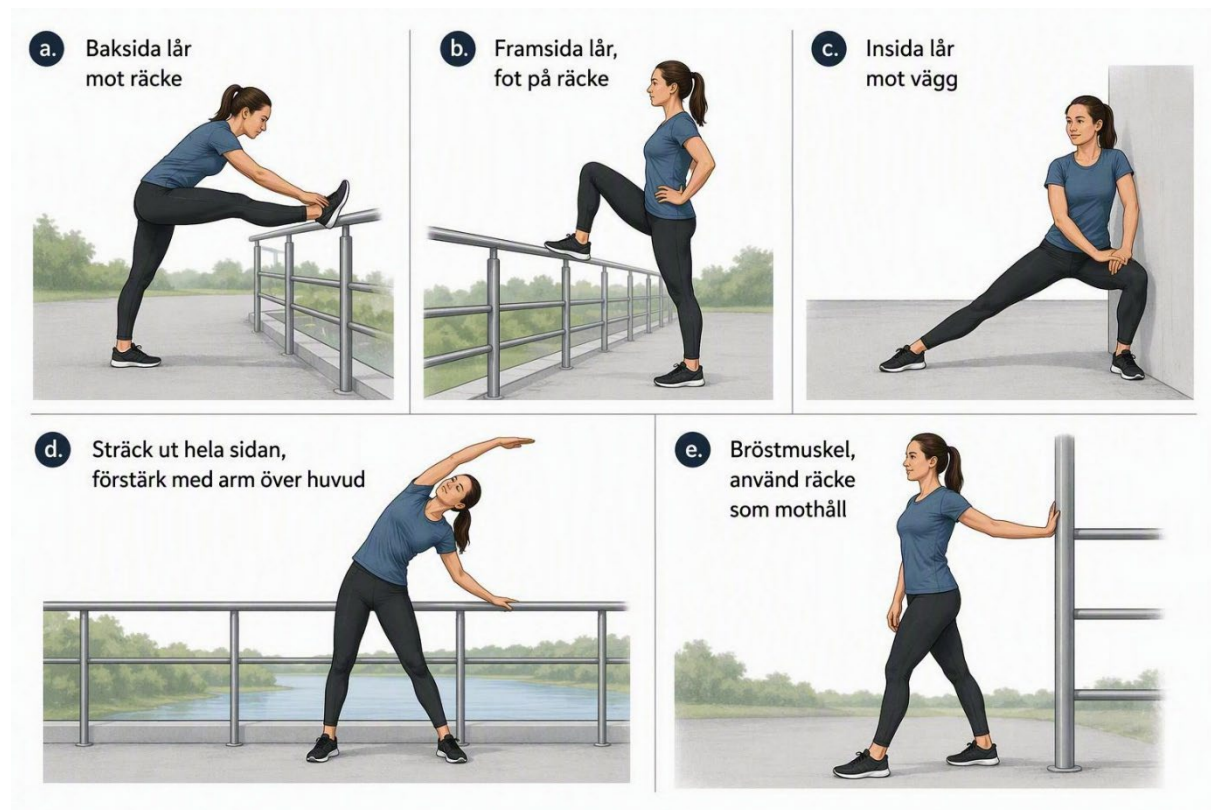


Bild: AI