



MEDELGYMPA 2016

60 MINUTER

TRÄNINGSPROGRAM
Med musik

SOND.nu

Producerat av: SONDs Träningsprogram, Kållesjö Mariedal 1, 517 91 Bollebygd

Koreografi & presentation: Vibeke Svedenborn, TK Fys

© SOND 2016. För eftertryck krävs skriftligt tillstånd

Kontakt: sond@telia.com 0320 - 923 55

Innehåll

1.	Uppvärmning	Fan va bra - Jakob Karlberg	BPM 126
2.	Uppvärmning	Johnny G - Badpojken	129
3.	Uppvärmning	Timebomb - Tove Lo	144
4.	Rörlighet	Try me - Derulo, Matoma, Lopez	102
5.	Styrka	Dör för dig - Danny Saucedo	87
6.	Styrka	Som du bäddar - Petra Marklund	138
7.	Kondition & Koordination	Hula hoop - OMI	123
8.	Kondition & Koordination	Easy love - Sigala	126
9.	Kondition	Jag kommer aldrig kunna dö med dig - Emil Berg	150
10.	Styrka	Shots & Squats - Vigilant	129
11.	Styrka	I don't like it, I love it - Flo Rida, White, Thicke	126
12.	Styrka	Statue - Smith Thell	87
13.	Kondition	Shut up and dance - Walk the moon	129
14.	Kondition	Hold my hand - Jess Glynne	126
15.	Kondition	Emergency - Icona Pop	129
16.	Rörlighet	Marvin Gaye - Puth & Trainor	114
17.	Stretch	Poetic - Seinabo Sey	
18.	Stretch	Photograph - Ed Sheeran	



Här kan du se lite olika program som jag har tagit fram:

<https://www.youtube.com/user/SOND1998/videos>

1. Uppvärmning

Fan va bra - Jakob Karlberg

❶ Marschera på stället



❷ Dubbelsteg åt sidan med stora armcirklar i rörelseriktningen



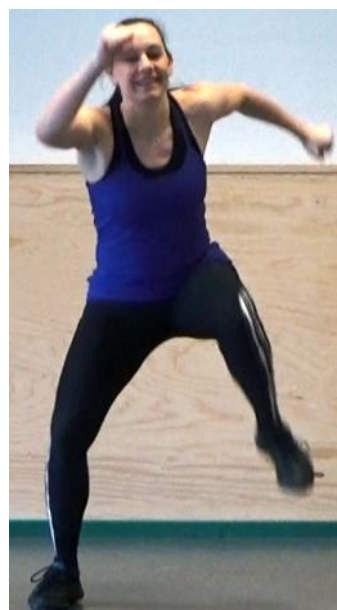
❸ Stamp (1-3) Steg åt sidan (4) häl i och armar upp (5) hö/vä/hö Stamp (1-3) Steg åt sidan (4) kick mot rumpen och armbågar bak (5) hö/vä/hö Stamp (1-3) Steg åt sidan (4) häl i och armar upp (5) hö/vä/hö + 4 till
Nästa omgång, först kick mot rumpa sedan häl i



❹ Vänd åt sidan, steg ihop framåt och böj med armarna som svänger över (1-2) steg ihop bakåt och svinga armarna åt andra hållet (3-4) vänd framåt, steg åt sidan och i kors med vridning 2 ggr (5-8)



❺ Breda ben och marschera med riktig höga knän



2. Uppvärmning

Johnny G - Badpojken

❶ Rulla bak en axel 2 ggr med lätt tyngdöverföring, hö/vä



❷ Hopp åt sidan 4 ggr med ben som kommer ut och armar som går upp, hö/vä



❸ Breda ben och boxa växelvis snett framåt med vridning 2 ggr per sida, fotombyteshopp i sidled 4 ggr med armarna i guard



❹ Steg fram i kors, tådukt åt sidan och armarna upp och ut, samma igen fast armarna ner och ut, 2 ggr
Steg bak i kors, tådukt till sidan och armarna åt samma håll, 4 ggr
Sista omgången med hopp



❺ Marschera



3. Uppvärmning

Timebomb - Tove Lo

❶ Kom ut med ett ben åt sidan och studsa, armarna svingar åt samma håll, korsar benet bakom och hoppa vid benbyte



❷ Spring



❸ Spring med kickar mot rumpan och höga knän, byt efter 4



❹ Breda ben, skvätt med händerna i en kraftfull rörelse i en cirkel ner ut, ner ut åt andra sidan, upp ut, upp ut åt andra sidan, byt håll



❺ Skidhopp med mycket bestämda armar, raka armar och ben går växelvis fram och bak



4. Rörlighet

Try me - Derulo, Matoma, Lopez

❶ Breda ben, vicka höften från sida till sida 1,2,3 håll på 4, armarna följer med i böljande rörelser



❷ Breda ben, tyngdöverföring och rak arm sveper fram hö/vä och rak arm sveper bak hö/vä



❸ Breda ben, kom fram med ena armen med lätt vridning i ryggen och liten tyngdöverföring, jobba enkel, enkel, dubbel



❹ Sätt i hälen en bit fram och fäll fram i höften och svep bak med armarna, kom ner med främre foten och kom upp på tå med den bakre, böj och spänn armarna och skjut fram höften, 2 ggr på varje sida



4. Rörlighet

Try me - Derulo, Matoma, Lopez

⑤ Sätt i hela foten långt bak, svep ena armen uppåt och den andra neråt i böljande rörelser, växla armarna två ggr, byt sedan ben



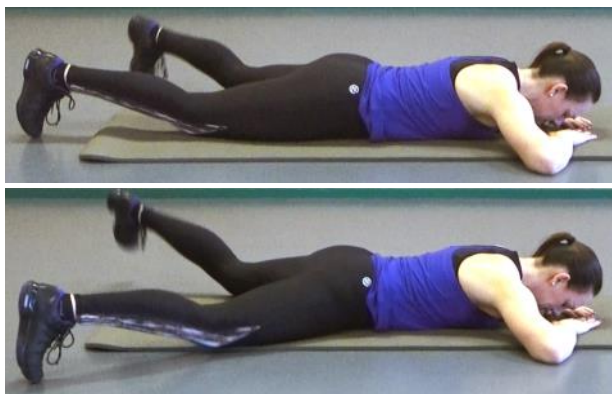
⑥ Breda ben, tyngdöverföring långt åt sidan och böj överkroppen åt motsatt håll med armen över huvudet



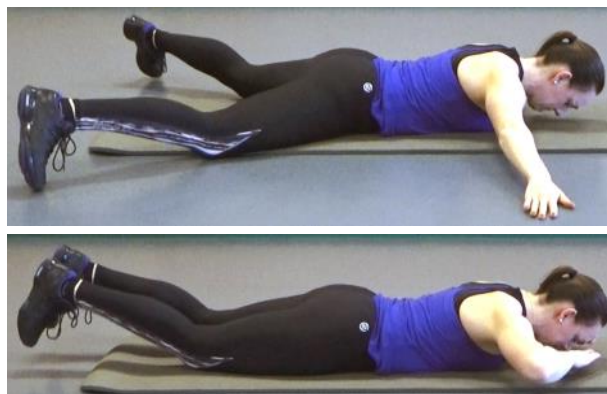
5. Styrka

Dör för dig - Danny Saucedo

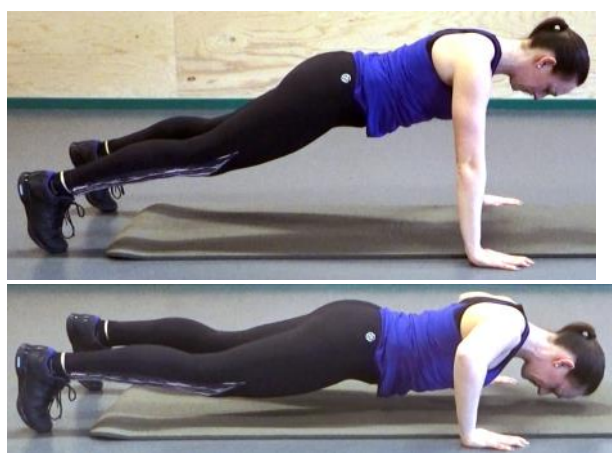
❶ Ligg raklång på mage med rak nacke och händerna under huvudet, lyft fötterna ut, ut, tillbaka, tillbaka



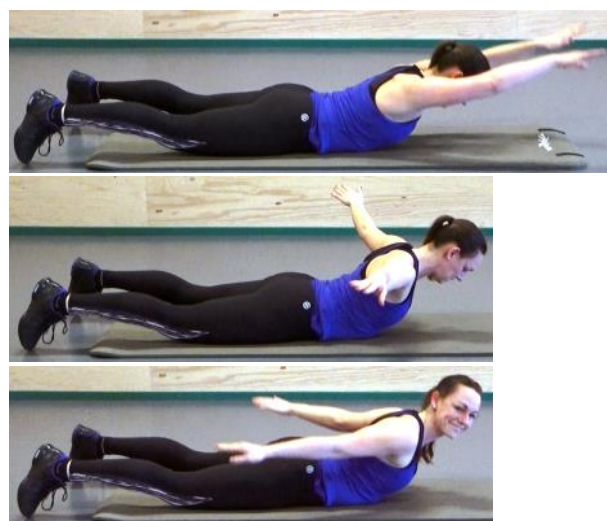
❷ Lyft ut armar och ben, studsa, kom ihop med benen och in med händerna under huvudet, studsa



❸ Stå på händer och tår, rak nacke och rak rygg, böj och sträck i armarna



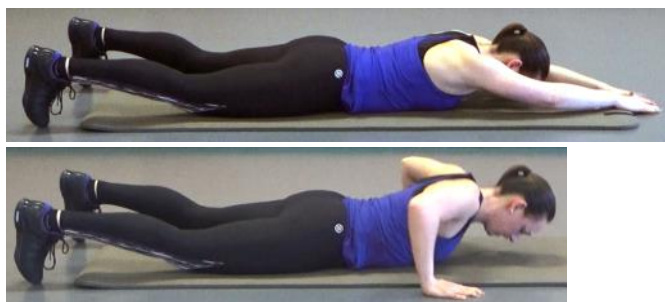
❹ Spänn mage, rygg och rumpa, kom fram med armarna och lyft överkroppen, sänk, kom ut med armarna och lyft, sänk, kom bak med armarna och lyft, sänk, kom ut...



5. Styrka

Dör för dig - Danny Saucedo

⑤ Som övning ③ men kom ner helt på mage mellan varje armhävning och sträck fram armarna och klappa i golvet, kom tillbaka med händerna, spänn till kroppen för att inte "tappa" ryggen och lyft upp kroppen



⑥ Stå på händer och tår, rak nacke och rak rygg, böj växelvis in benen under kroppen med vridning i ryggen, kom tillbaka



6. Styrka

Som du bäddar - Petra Marklund

❶ Ligg på rygg med benen rakt upp, lyft upp rumpan, sänk



❷ Ligg på rygg med fötterna isär på golvet och knäna uppåt, lyft överkroppen och sträck fram armarna mellan benen, svep bak raka armar ända ner bakom huvudet och sänk överkroppen



❸ Ligg på rygg med fötterna isär på golvet och knäna uppåt och händerna bakom huvudet, lyft överkroppen vrid åt sidan, kom ner



❹ Kom upp i sittande med bakåtlutad överkropp och händerna bakom huvudet, böj och sträck benen växelvis utan att de kommer ner på golvet



6. Styrka

Som du bäddar - Petra Marklund

⑤ Luta överkroppen mer bakåt och ta stöd med armarna, ligg på sidan och dra upp och sträck ut benen, 2 ggr per sida



⑥ Sitt med breda ben och armarna rakt upp, dra upp ett knä och vrid mot knät och dra ner armarna på var sida om benet, kom tillbaka, hö/vä



7. Kondition & Koordination

Hula Hoop - OMI

① Marschera



② Steg diagonalt, upphopp med knäuppsdrag och rak arm upp, tillbaka, tillbaka, hö/vä



③ Kom runt med samma fot i golvet hela tiden och armarna gör böljande rörelser uppåt, hoppa åt sidan med breda ben och cirklande armar, 2 ggr Nästa 2 omgångar du kommer runt går i dubbel hastighet och dubbla varv med armar som jobbar intill kroppen



④ Steg åt sidan och ihop 2 ggr, armarna går växelvis in och ut, hopp och klapp på 4



⑤ Marschera brett, brett, ihop, ihop



8. Kondition & Koordination

Easy love - Sigala

❶ Brett steg åt sidan, kick mot rumpan och armarna svingar åt sidan, hö/vä



❷ Steg åt sidan och i kors, steg åt sidan och kick mot rumpan, armarna går i cirkel uppåt vid steg åt sidan, kick mot rumpan och armarna åt sidan på 4, övning ❶ 2 ggr, hö/vä



❸ Vrid kroppen ett halvt varv med studs och svep ner armen, vrid tillbaka med studs och svep ner armen, armen går upp under vridningen, 2 ggr, hö/vä



❹ Kom bakåt, studs och kom isär med fötterna, främre foten med hälen i och armarna går ut, studs och kom ihop med fötter och händer, 4 ggr, hö/vä



❺ Gå i cirkel med korssteg med böjda ben och knäpp med fingrarna, vänd framåt hela tiden



9. Kondition

Jag kommer aldrig kunna dö med dig - Emil Berg

❶ Studsa på ett ben och cirkla famåt med samma arm och kicka fram med motsatt fot, hö/vä



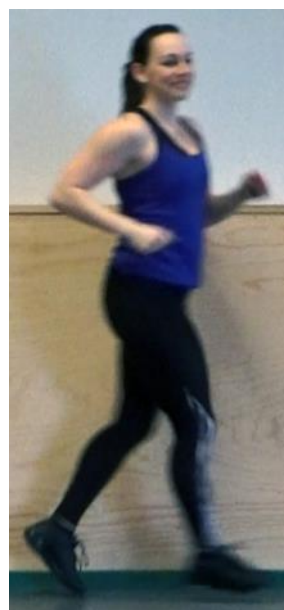
❷ Studsa, hand möter motsatt fot framför kroppen, studsa, hand möter motsatt fot bakom kroppen, hö/vä



❸ Stora fotombytessteg i sidled, främre armen sveper bak, knä upp och klapp med motsatt hand vid vändning, hö/vä



❹ Spring/jogga



9. Kondition

Jag kommer aldrig kunna dö med dig - Emil Berg

- ⑤ Studsa från sida till sida och svep armarna uppåt utåt i stora cirklar



- ⑥ Breda ben och händerna på knäna, lyft fötterna växelvis



- ⑦ Stå axelbrett, böj djupt och klappa på utsidan av vaderna, sträck upp och klappa över huvudet



10. Styrka

Shots & Squats - Vigiland

❶ Böj djupt och svinga fram händerna, rätta upp och pressa bak armarna



❷ Stort steg fram och böj djupt och rätta upp, böj djupt igen och rätta upp, tillbaka, hö/vä



❸ Som övning ❷ men öka tempot och böj bara halvvägs, växla benen med hopp



❹ Skaka loss i armar och ben



10. Styrka

Shots & Squats - Vigiland

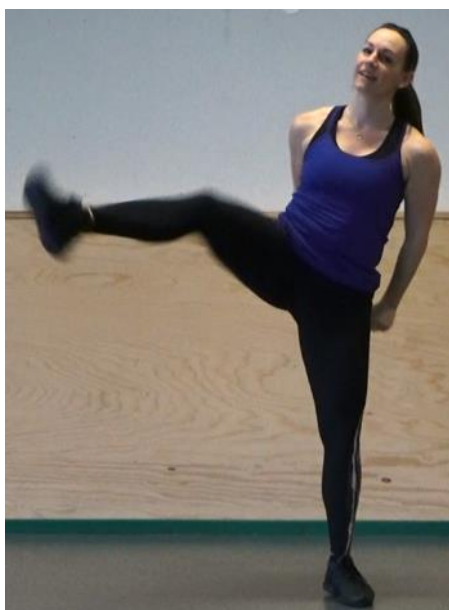
⑤ Brett steg åt sidan och svinga upp armarna, böj djupt och kom ner med böjda armar, rätta upp med fot intill och svinga ner armarna, hö/vä



⑥ Marschera med breda ben



⑦ Som övning men res upp med hög ben-spark, hö/vä



11. Styrka

I don't like it, I love it - Flo Rida, White, Thicke

❶ Ligg på rygg med armarna rakt upp, breda ben med fötterna i golvet och knäna upp, pressa upp rumpan och kom upp på hälarna och kom ihop med knäna och dra ner böjda armarna utåt, tillbaka



❷ Ligg på rygg med en fot i golvet och det andra benet upplyft, pressa upp rumpan och sträck ut och sänk benet, kom ner och böj in benet, 8 ggr per sida



❸ Sitt med böjda ben med fötterna ihop och med armarna som stöd en bit bak med fingrarna framåt, sträck armarna och tryck upp rumpan, sänk



❹ Sitt med böjda ben med fötterna isär och med armarna som stöd en bit bak med fingrarna bakåt, pressa upp rumpan och klappa på den med ena handen, kom ner, hö/vä



11. Styrka

I don't like it, I love it - Flo Rida, White, Thicke

⑤ Ligg på rygg med armarna rakt ut, breda ben med fötterna i golvet och knäna upp, pressa upp rumpan och sänk ner rumpan



⑥ Som övning ⑤ men med fötterna ihop



12. Styrka

Statue - Smith Tell

❶ Stå knäfyrfota, sträck ut en arm och motsatt ben, kom ner, hö/vä



❷ Stå på tår och underarmar, vrid upp sidan och böj in armen, sträck upp armen och böj in den igen, kom ner, hö/vä



❸ Stå knäfyrfota, lyft upp ena benet, sträck ut benet, böj in benet, sänk ner, hö/vä



❹ Ligg på sidan med stöd av underarmen, tryck upp hela kroppen och svep upp rak arm förbi huvudet, kom ner, 6 ggr per sida



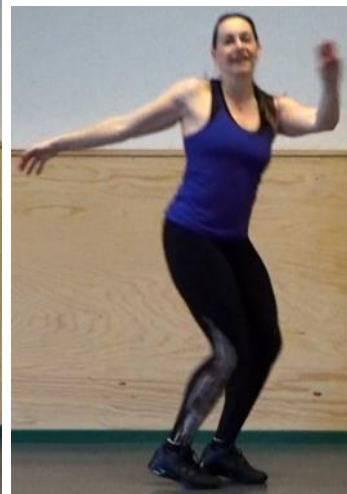
13. Kondition

Shut up and dance - Walk the moon

❶ Kicka upp mot rumpan hö/vä och svinga armarna från sida till sida neråt, kicka upp mot rumpan hö/vä och svinga armarna från sida till sida uppåt



❷ 4 skidhopp, 4 tvisthopp med förflyttning i sidled, hö/vä



❸ Studsa, vrid och kom ut med tådukt på främre benet och pressa ner samma arm, växelsvis 3 ggr per sida, hoppa ut och ihop med armar och ben 2 ggr, efter andra omgången fortsatt hoppa ut och ihop



❹ Kort kick fram, snabbt fotombytessteg, 4 ggr med vridning, hö/vä



14. Kondition

Hold my hand - Jess Glynne

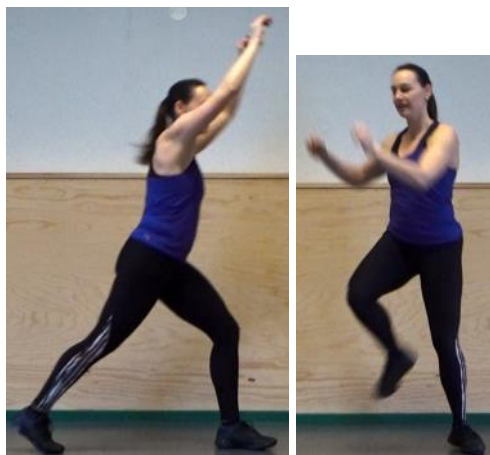
❶ Mambo diagonalt och tillbaka 2 ggr åt samma håll, breda ben med gung och med höftvridning avslutas med tådukt åt sidan, växelvis 2 ggr per sida, hö/vä



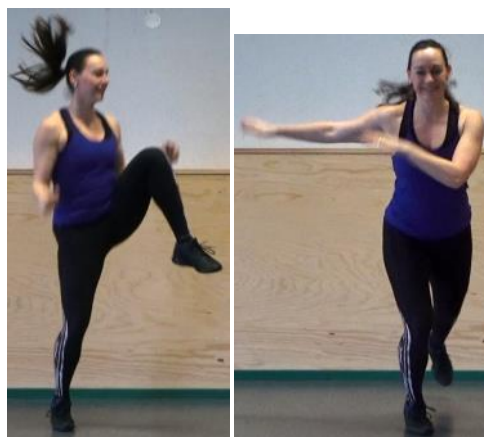
❷ Stå grenstående åt sidan med tyngden på det främre benet och armarna uppåt, dra upp det främre knät och dra ner böjda armar, 4 ggr per sida



❸ Som övning ❷ men vänd när knät går upp



❹ Riktigt högt knäuppsdrag och böjda armar ner hö/vä, kicka bak med raka ben och svinga armarna åt motsatt håll hö/vä hö/vä



❺ Riktigt breda och böjda ben, tyngdöverföring och svep med raka armar och dra in dem mot sidan



15. Kondition

Emergency - Icona Pop

❶ Marschera med höga knän



❷ Marsch 1, 2, 3, tådukt på 4



❸ Hoppa fram 4 ggr med breda ben och pumpa med händerna framåt, breda ben och cirkla överkroppen med armarna uppåt, småspring bakåt med armarna neråt, cirkla igen fast åt andra hållet



❹ Snabba fotombytessteg i sidled med cirklande arm, 8 ggr, avsluta med knäuppdrag och klapp, hö/vä



❺ Tvisthopp



16. Rörlighet

Marvin Gaye - Puth & Trainor

❶ Dra upp och sänk ner axlarna



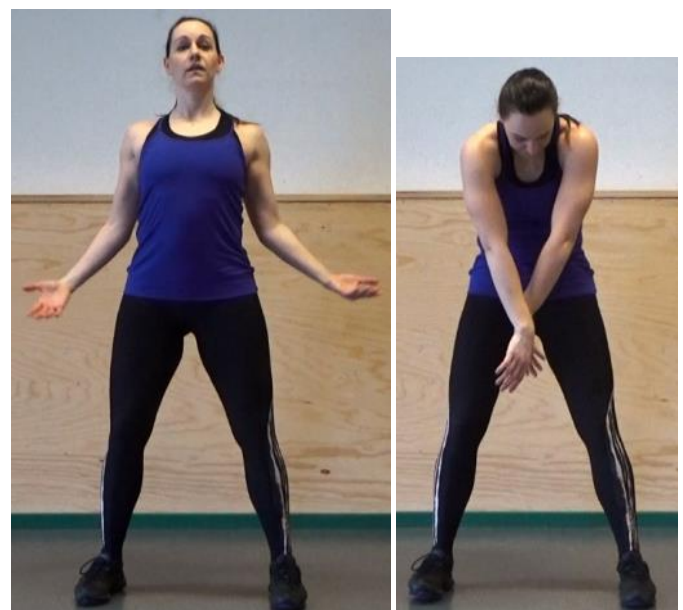
❷ Steg åt sidan och armar upp, steg ihop med vridning och armar ner åt samma håll, hö/vä



❸ Snurrsteg med armarna ut 1, 2, 3, steg intill och armar ner som i övning ❷ på 4



❹ Krumma ryggen och svep armarna i kors, rätta upp och skjut fram bröstet och svep bak med armarna



16. Rörlighet

Marvin Gaye - Puth & Trainor

⑤ Som övning ④ men lägg till sidosvepning hö/vä



⑥ Sträck högt och böj långt åt sidan, räta upp ryggen och dra ner böjd arm, hö/vä



⑦ Sätt i hälen åt sidan med tyngden på det andra benet, fäll fram i höften och svep armen bakåt och uppåt



17-18. Stretch

Luta huvudet åt sidan, sänk axlarna och sträck motsatt arm ner och lite ut, håll kvar en stund, hö/vä



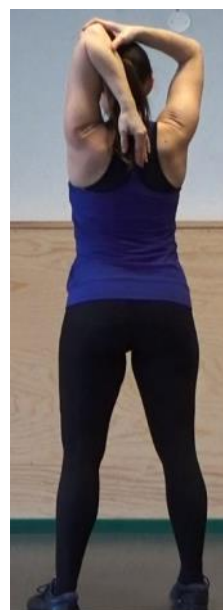
Kika ner åt sidan, sänk axlarna och sträck motsatt arm ner och lite ut, håll kvar en stund, hö/vä



Lägg rak arm förbi bröstet med tummen neråt, pressa försiktigt in armen mot bröstet med hjälp av den andra armen, håll kvar en stund, hö/vä



Lyft upp ena armen och kom ner med handen mellan skulderbladen med handflatan inåt, pressa försiktigt bak armen med hjälp av den andra armen, håll kvar en stund, hö/vä



17-18. Stretch

Koppla ihop händerna, krumma ryggen, böj benen och pressa ner händerna med handflatorna utåt, rulla långsamt upp i ryggen koda för koda och kom upp med armarna rakt upp, släpp loss händerna och för bak och ihop böjda armar i axelhöjd, koppla ihop händerna bakom ryggen med handflatorna utåt, skjut fram bröstet och lyft ut armarna lite från kroppen, håll kvar en stund, upprepa hela sekvensen en gång till



Fatta tag om foten och dra upp den mot rumpan, knät går neråt, skjut fram höften, håll kvar en stund, hö/vä



Sätt ner ena foten riktigt långt bak med hela fotsulan i golvet, kom fram med tyngden på det främre benet och vila ner händerna på knät, håll kvar en stund, hö/vä



17-18. Stretch

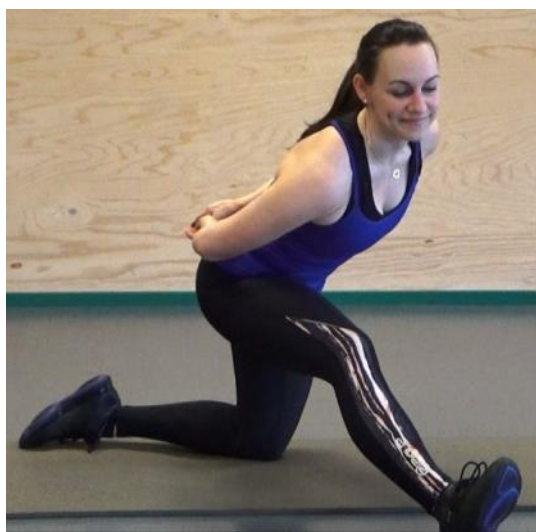
Stå grenstående på knä, sjunk ner med tyngden på det främre benet, sträck upp armen på samma sida som det bakre benet och luta lite mot det främre benet, håll kvar en stund, hö/vä



Stå grenstående på knä, skjut fram höften och vrid överkroppen mot det främre benet, håll kvar en stund, hö/vä



Stå grenstående på knä, fäll fram i höften och sträck det främre benet, håll kvar en stund, hö/vä



Sitt med ena benet sträckt rakt fram, kors det andra benet och pressa det in mot bröstet och vrid överkroppen ifrån det raka benet, håll kvar en stund, hö/vä



17-18. Stretch

Sitt med rak rygg och fotsulorna mot varandra med knäna utåt, dra in fötterna mot kroppen med hjälp av händerna och kom ner med benen mot golvet, håll kvar en stund



Sitt med rak rygg och benen rakt fram, koppla ihop armarna under benen och krumma ryggen, skjut rygg och pressa ner benen mot golvet, håll kvar en stund



Sitt med rak rygg och benen rakt fram, fäll fram i höften och ta tag i tårna, håll benen så raka det går utan att de börjar skaka, håll kvar en stund

Upprepa föregående och denna övningen en gång till



Sitt med korslagda ben, andas in genom näsan och svep armarna uppåt som med ett simtag, andas ut genom munnen och svep armarna utåt och neråt, upprepa en gång till





www.sond.nu
0320-92355