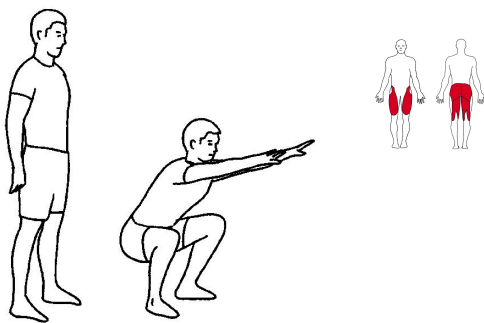


### 5. Spring på stället

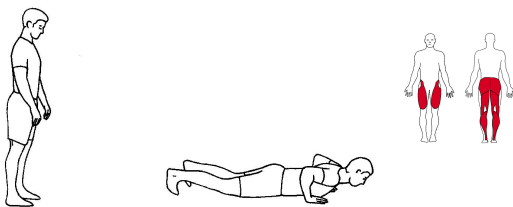
Så med fötterna parallellt. Spring på stället. Rulla på foten och lyft hälsarna mot rumpan.



### 6. Explosiva air squats

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälsarna.

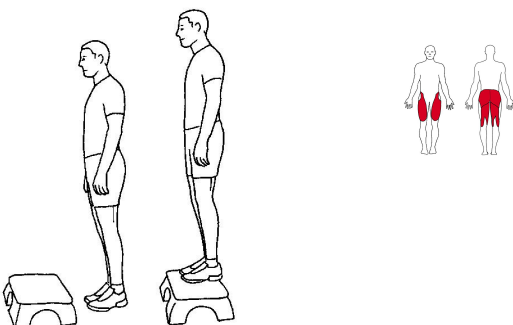
Minskad svårighetsgrad = gå inte ned så djupt  
alt gör övningen genom att resa sig och sätta sig från vanlig stol.



### 7. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

Minskad svårighetsgrad = kör "huvud axlar knä och tå, knä och tå" istället alt skala upp burpeen i flera steg.



### 8. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda. Utför övningen i så högt tempo som dagsformen tillåter.

Ökad svårighetsgrad: Ökat tempo. Högre steg/bräda

Minskad svårighetsgrad: Lägre tempo. Lägre steg/bräda.

