

GET FIT OR GET OUT

Insanity Pass 1

Plyometric Cardio Circuit

Block 1 -Uppvärmning

- Jogga på stället 30 sek
- Jumping Jacks 30 sek
- Heisman 30 sek (slalom hopp)
- 123-123 30 sek (2 steg åt sidan, lyft knät på 3, tillbaka)
- Butt kicks 30 sek
- High Knees 30 sek
- Mummy kicks 30 sek (små sparkar med raka ben medan man saxar med armarna)

Block 1 genomföres 3 gånger utan avbrott.

För varje gång ökar man tempot.

Vätske paus 30 sek

Block 2-Stretch

- Stående. Andas in, sträck upp mot taket.
- Andas ut, kom ner med händerna i marken. Titta in mellan knäna.
- Titta upp, händerna fortfarande kvar i marken.
- Hoppa ut med benen. Kom ner i armhävningens ställ.
- Gå ner nästan hela vägen till marken. Titta upp och sträck ut magen.
- Kom upp i Hunden(Hälarna i marken, titta mellan händerna, rumpan upp i taket, rak rygg – försök att svanka något så det sträcker mer)
- Kom fram med ena benet, sträck ut höftböjaren.
- Sätt ned bäge händerna på vardera sida om foten, kom fram med andra foten.
- Titta in mellan knäna. Häng tungt med överkroppen.
- Titta upp. Rak rygg, händerna fortfarande kvar i marken.
- Andas in, kom upp.

Block 2 genomföres 2 gånger utan avbrott.

Jennie Westerback-Friberg

Block 3 –Serie 1

- Suicide Drills 30 sek (3 steg åt sidan, nudda marken på 3)
- Power Squats 30 sek (Jumping Jacks, men hoppa ner i sumo ställ med händerna i guard)
- Mountain Climbers 30 sek (Hoppa upp med ett högt knä, samtidigt som du sträcker dig mot taket, likadant med andra)
- Ski Jumps 30 sek (Slalomhopp sida till sida ner i knäböj och för armarna bakom sig som om man stakar)

Vätske paus 30 sek

Block 3 genomföres 1 gång till i högre tempo

Vätske paus 30 sek

Block 3 genomföres ytterligare 1 gång i Ännu högre tempo!

Direkt följt av

- Switch feet 30 sek (Typ längd skid åkning, där man stakar fram med armarna också)
- Motorn 60 sek (Med Hepp –ner för 1 armhävning, Sida –hoppa ett halvt varv, Down –ne i squat)

Vätske paus 30 sek

Block 4 –Serie 2

- Basketball 30 sek (Upphopp)
- Level 1 drills 60 sek (4 armhävningar, 4 knän mot magen, 4 sek håll i armhävningens ställ osv)
- Ski Abs 30 sek (Armhävningens ställ, hoppa upp med fötterna på ena sidan, sedan akt ut, sedan upp med fötterna till andra sidan)
- In Out Abs 30 sek (Knäna mot magen, sträck ut osv)

Vätske paus 30 sek

Serie 2 genomföres ytterligare 1 gång –men i 60 sekunders intervaller denna gång!

Vätske paus 30 sek

Serie 2 genomföres 1 sista gång i 30 sekunders intervaller –Direkt följt av:

- Skuggboxning 30 sek
- Skuggboxning med sparkar 30 sek
- Skuggboxning med sparkar och knän 30 sek
- Skuggboxning med sparkar, knän och armbågar 30 sek

Vätske paus 30 sek

Jennie Westerback-Friberg

Block 5 –Stretch som i början. Lägg dock till lite efter eget bevåg.

Detta program kombineras lämpligt med Mage & Rygg passet eller Ben & Rumpa passet!!

Mage och rygg pass 20min

Block 1 – Mage. 1minuts intervaller

- Sitt på rumpan.
Rulla fram mot fötterna.
Kom upp i sittande igen, tryck till mellan skulderbladen och rulla ner kota för kota med ryggen mot marken osv.
- Sitt på rumpan
Händerna i fothöjd.
Kom bak med ena armen, armbågen i 90 grader (spänn pilbågen)
Luta lite extra bakåt och spänn magen.
- Sitt på rumpan.
Kom upp i båten.

Block 1 genomföres 8 rep på varje punkt utan avbrott.

Block 2 – mage. 1 minuts intervaller.

- Ligg i C-ställning
Tippa ner bäckenet.
Fötterna i golvet.
Händerna i guard.
Pressa upp i crunch
- Ligg i C-ställning
Fötterna i golvet
Armarna rakt ut längst golvet.
Fötterna upp mot taket och lyft upp rumpan.

Block 2 genomföres 2x10 rep på varje punkt utan avbrott.

Block 3 – mage. 1 minuts intervaller.

- Ligg i C-ställning
”cykla i luften”
Ena benet rakt ut.
Andra böjt mot magen.
Lyft skuldrorna lätt från marken för att öka belastningen.
- Ligg i C-ställning.
Benen i 90 grader.
Kom upp i crunch.
- Samma som ovan fast rotera armbåge mot motsatt knä.
- Samma som ovan med ”cykel”

Sedan

10 crunch

10 combo

16 crunch

Block 4 – rygg.

- Ställ dig på alla fyra och gör 16 st heilande hunden. (8 st/sida)
- 2x30 sekunder plankan. (in med naveln och spänn rumpan)
- 10 ggr sidplankan (ner/upp)
- Håll sidplankan 30 sekunder.

Block 4 genomförs 2 ggr, sidplankan genomförs en ggr på vardera sida.

Block 5 – rygg.

- Ligg på mage med händerna knäppta bakom ryggen och lyft 8 ggr.

- Armarna framåt

Lyft armar och ben 8 ggr

- Armarna i marken och lyft enbart benen 8 ggr.

Block 5 genomförs 2 ggr

Block 6 - stretch