

Drömmer du om att bli en OS-atlet? Sluta drömma och börja träna nu!

- Jogga på plats i fem minuter (föreställ dig att du står på startlinjen för ett lopp)
- Höga knän i en minut (alternera höger och vänster knä som du lyfter upp i brösthöjd och fokusera på att vara rak i ryggen)
- Gör tjugo sit-ups (håll fötterna nere på underlaget)
- Gör tjugo armhävningar (kroppen är rak och armarna nära kroppen)
- Repetera punkterna ovan tills du är svettig.

- Scanna QR-koden och vila i lugn och ro genom att göra något på Polarbibblo.



PS. Om du mot förmodan känner för mer träning kan du köra programmet från början igen!

Drömmer du om att bli en OS-atlet? Sluta drömma och börja träna nu!

- Jogga på plats i fem minuter (föreställ dig att du står på startlinjen för ett lopp)
- Höga knän i en minut (alternera höger och vänster knä som du lyfter upp i brösthöjd och fokusera på att vara rak i ryggen)
- Gör tjugo sit-ups (håll fötterna nere på underlaget)
- Gör tjugo armhävningar (kroppen är rak och armarna nära kroppen)
- Repetera punkterna ovan tills du är svettig.

- Scanna QR-koden och vila i lugn och ro genom att göra något på Polarbibblo.



PS. Om du mot förmodan känner för mer träning kan du köra programmet från början igen!