



A U K T O R I S E R A T P O W E R P L A T E C E N T E R



Power Core 1

Detta träningsprogram fokuserar på kärnan. En kombination av balanse, korordination och stabilitet syftar till att skapa och bibehålla en bra hållning och frisk rygg.

Nivå: Nybörjare - Medel



Uppvärmning

Stretch Höftböj och framsida lår



Stretch Säte



Stretch Insida lår



Stretch Axlar och rygg



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	
Air	1-3		
Set	1	Tillhör © Viberoom AB	

Balans och stabilitet

Balans ett ben med utsträckning



Armhävning med handlyft



Superset

Tid	30	Vila	30 mellan set
Hz	30	Utförande	Statiskt-Statiskt/Variabelt
Amplitud	L	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2	Tillhör © Viberoom AB	

Core



Superset

Knästående ryggsträckning



Tid	30-60	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2-3	Tillhör © Viberoom AB	

Core

Höftlyft



Superset

Sidotlyft



Tid	30-60	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2-3	Tillhör © Viberoom AB	

Core

Nedre mage med handtryck



Superset

Sit up



Tid	30-60	Vila	30 - 60 sek mellan seten
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L/H	Format	Superset
Air	1-3		
Set	2-3	Tillhör © Viberoom AB	

Varva ner

Massage framsida lår



Massage insida lår



Massage baksida lår



Avslappning rygg



Tid	45-60	Vila	
Hz	35-40	Utförande	Avslappnat
Amplitud	L/H	Format	
Air	1-3		
Set	1	Tillhör © Viberoom AB	