



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 2

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: Medel-Avancerad

Uppvärmning

Stretch framsida lår och höft



Stretch baksida lår



Stretch bröst och axel



Stretch rygg



Tid	30	Vila	
Hz	30	Utförande	Passivt - Aktivt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Cirkel 1 Raka magmuskler

1. Plankan



2. Sit up med boll



3. V sit



Tid	45	Vila	30-60 mellan cirklar
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	Cirkel
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Cirkel 2 Rygg

1. Knästående rygg



2. Höftlyft med boll



3. Marklyft



Tid	45	Vila	30-60 mellan cirklar
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	Cirkel
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Cirkel 3 Sneda magmuskler

1. Sidoplankan



2. Plankan med höftsträckning



3. Omvänd plank



Tid	45	Vila	30-60 mellan cirklar
Hz	30-40	Utförande	Statiskt - Dynamiskt
Amplitud	L	Format	Cirkel
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	

Varva ner

Avslappning rygg



Massage baksida lår



Tid	60	Vila	
Hz	40	Utförande	Avslappnat
Amplitud	L/H	Format	
Air	1-3		
Set	1-2	Tillhör © Viberoom AB	