

---

**4 MIN  
HELKROPPS-  
STYRKA  
LÅT:  
INTO YOU  
ARTIST:  
ARIANA GRANDE**

*VKK  
FYSTRÄNINGSPROGRAM*

*(Bilder: VKK)*



---

# CRUNCHES

Små och korta

8 st/position

Hela programmet x2  
med kort vila mellan

TÄNK PÅ:

- Dra från magen  
inte nacken



---

**PLANKA PÅ  
ARMBÅGAR  
2X8 SLAG**

**TÄNK PÅ:**

- Rak rygg
- Rumpa ner



---

**PLANKA PÅ  
HÄNDER  
2X8 SLAG  
TÄNK PÅ:**

- Rak rygg
- Rumpa ner



---

**PLANKA PÅ  
HÄNDER  
NUDDA AXLAR  
2X8 SLAG**



- TÄNK PÅ:**
- Vrid inte ryggen
-

---

# MOUNTAIN CLIMBERS

TÄNK PÅ:

- Tryck knäna framåt mot armbågarna



---

# RYGGLYFT

TÄNK PÅ:

- Aktivera ryggen



---

# **X-HOPP** **(Sprattelgubbe)**

**TÄNK PÅ:**

- Spänn kroppen



---

# HÖGA KNÄN ARMAR UPP

TÄNK PÅ:

- Lyft armar hela vägen



---

# KICKAR FRAM ARMAR UT

TÄNK PÅ:

- Lyft kroppen
- Spänn benen

