



STARK CORE

CoreWell

TRÄNINGSUPPLÄGG

Vecka 1

(4 pass/vecka)

Dag 1: 2 varv

Dag 2: 1 varv

Vecka 2

(4 pass/vecka)

Dag 1: 3 varv

Dag 2: 2 varv

Vecka 3

(varannan dag)

Dag 1: 4 varv

Dag 2: 3 varv

Vecka 4

(varannan dag)

Dag 1: 4 varv

Dag 2: 4 varv

Dag 1 – Crunches

Crunch, 15 reps

Abdominal Air Bike, 15 reps

Sit Up, 15 reps

Alternating Lying Heel Touches, 15 reps

Leg and Hip Raise, 15 reps

vila 120 sek.

Dag 2 – Planka

Planka, 50 sek

Vila 60 sek

Planka, 40 sek

Vila 50 sek

Sit ups, 30 sek

Vila 60 sek

Bensänk, 15 reps per ben

Vila 60 sek

Hip Raise, 15 reps

Vila 60 sek

VIDEOFÖRKLANINGAR 

DAG 1

Crunch



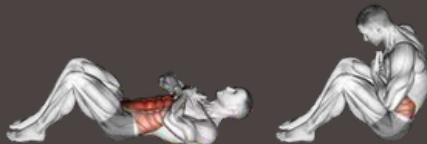
Videoförklaring

Abdominal Air Bike



Videoförklaring

Sit Up



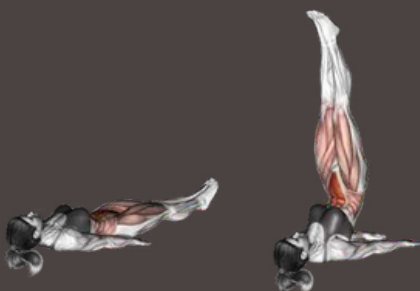
Videoförklaring

Alternating Lying Heel Touches



Videoförklaring

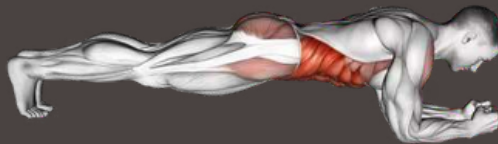
Leg and Hip Raise



Videoförklaring

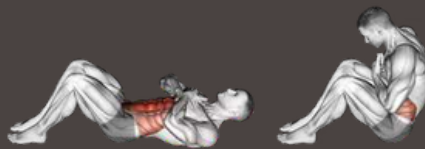
DAG 2

Planka



[Videoförklaring](#)

Sit Up



[Videoförklaring](#)

Leg and Hip Raise



[Videoförklaring](#)

CoreWell