



Tøyeprogram for spagater

Dette program skal hjelpe deg til å trene spagater hjemme.

Oppvarmning		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Tøying av hoftebøyer	20 sek x 3	
2. Tøying av bakside lår/legg	20 sek x 3	
3. Tøying av innside lår	20 sek x 3	

Fokusøvelser (2-3 runder)		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Spagat venstre	90 sek x 2	
2. Spagat høyre	90 sek x 2	
3. Splitt	90 sek x 2	
4. Pike flex	90 sek x 2	
5. Straddle flex	90 sek x 2	

Cooldown		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Tøying av hoftebøyer	20 sek x 3	
2. Tøying av bakside lår/legg	20 sek x 3	
3. Tøying av innside lår	20 sek x 3	