

## STEG 1 - NYBÖRJARE

Övningar	Kombinationer	Rutiner/Serier
Gruppering Pikering Grek hopp Halv-skruv Hel-skruv Sittstuds Fyrfota hopp Magstuds Ryggstuds Sittstuds med halvvändning till stå  <i>Grunderna till wall-running</i>	Fyrfota hopp till magstuds Sittstuds till fyrfota hopp Sittstuds till ryggstuds Sittstruds - fyrfota hopp - magstuds Sittstuds - halv vändning - sittstuds Sittstuds - till stå - halvvändning till sittstuds	Sittstuds Till stå Gruppering Halv-skruv Grek hopp  Sittstuds Halv-skruv till stå Gruppering Hel-skruv Pikering Fyrfota hopp Magstuds Till fötter

## STEG 2 - FORTSÄTTNING

Övningar	Kombinationer	Rutiner/Serier
Sitt halvvändning sitt Halvvändning mage Rygg halvvändning till stå Halvvändning rygg Frammåt kullerbytta Bakåt kullerbytta  <i>Lite högre nivå av wall-running:</i> - helskruv - droppa från lägsta väggen	½ till sittstuds - halvvändning sitt Sitt halvvändning sitt - ½ till stå Magstuds - sittstuds - ryggstuds Magstuds - sittstuds Magstuds - ryggstuds Ryggstuds - fyrfota hopp Ryggstuds - magstuds Ryggstuds - sittstuds - magstuds Flera ryggstudsar på samma ställe Flera magstudsar på samma ställe	Sittstuds ½ till stå Gruppering Mage till stå grek hopp ryggstuds till stå  Magstuds till stå Hel-skruv Gruppering ½ till sittstuds halvvändning till sittstuds ½ till stå Grek hopp Ryggstuds till stå