**Cirkelfys**

**Cirkelfys** är funktionell och fokuserad fysträning med redskap och kroppsviktövningar i intervallform. Vi tränar teknik och styrka i en cirkel med funktionella styrkeövningar. Varje varv görs tre gånger och du jobbar efter din förmåga och bestämmer själv tempot, du behöver inte tänka på takten i musiken. Källa: Friskis&svettis

Exempel på intervaller: 20/10, 30/10, 30/15.

Tips om du kör intervallet 20/10; sök på ”tabata” på spotify så har du musik som redan är förberedd med pauser på rätt ställe samt uppvärmning och nedvarvning.

**Förslag på övningar (se bilagor för bilder)**

Grodhopp

Inrullning – fötter på boll

Jorden runt

Step over

Bålrotation

Rodd

Benböj special (bilden stämmer inte, ni får fråga mig)

Dynamisk planka alt. Spiderman

Golv till tak

**Mitt upplägg**

* 9 stationer med tre-fyra elever per station. Se till att alla har redskap att jobba med då alla jobbar samtidigt.
* Gå genom stationerna innan uppvärmningen så eleverna inte hinner bli kalla igen innan de ska sätta igång.
* Värm upp
* Kör igång första varvet
* Vila ca en minut (om ni använder spotify så är vilan med i musiken)
* Kör igång andra varvet
* Vila ca en minut (om ni använder spotify så är vilan med i musiken)
* Om ni hinner: Kör igång tredje varvet
* Nedvarvning och rörlighetsträning