MIX MAJ UTMANING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
					1 maj Tåhävningar i 2 minuter när du borstar tänderna	**2 maj** Värm upp med jumping jacks i 60 sek. Följ Naimas stretch
3 maj Spring, hoppa och dansa dig varm	**4 maj** Lunge Drive Gör 12 st på varje ben x 3 repetitioner	**5 maj** Träna balans och piruetter minst 5 minuter	**6 maj** Värm upp med jumping jacks i 60 sek. Följ Lailas stretch	**7 maj** Svävande up och ner. Gör 10 st, vila och sen 10 till.	**8 maj** Gå på en promenad eller cykla i minst 30 min	**9 maj** Dansa en av dina favoritdanser från tidigare år
10 maj Stå i plankan eller på händer (mot vägg) så länge du kan	**11 maj** Gör Star Burpee i 60 sekunder	**12 maj** Dansa Elinas gamla uppvärmning	**13 maj** Hitta en valfri stretching video på YouTube och gör som den.	**14 maj** Gör Naimas jobbiga armträning	**15 maj** Jogga eller hoppa hela låten. När dom sjunger THUNDER kastar ni er ner på golvet och snabbt upp igen	**16 maj** Rygglyft Upp och håll, räkna till 10 och ner. Upprepa 5 gånger
17 maj Stärk handlederna. Gör 20 st av varje	**18 maj** Penche kickar 10 st med varje ben	**19 maj** Hopp med vändning. Håll på i 30-60 sekunder	**20 maj** Dansa Lailas gamla uppvärmning	**21 maj** Dansa 3 valfria Just Dance danser. Förslag	**22 maj** Balans med föremål runt ben. Använd ex en vattenflaska. 15 gånger runt varje ben	**23 maj** Värm upp benen med 15 squat jumps. Stretcha sedan split mot väggen.
24 maj Stå i brygga minst 3 gånger. Om ni kan, gör variationer så som en smal brygga och en med raka ben.	**25 maj** 10 st armhävningar	**26 maj** Dansa Moas gamla uppvärmning	**27 maj** Gör larven i 30 sekunder	**28 maj** Spark i rumpan 40 sekunder, höga knän 40 sek och snabba fötter 40 sek	**29 maj** Baka något gott och bjud din familj	**30 maj** Hämta en nån i familjen och gör Superman 10 gånger
31 maj Needle stretch mot väggen håll i i 20 sekunder på varje ben						

SHOWDANS
ÖRNSKÖLDSVIKS DANSSTUDIO

Instruktioner

* Utför övningarna varje dag
* Klicka på de blå länkarna för video-hjälp.
* Den person som varit mest aktiv och visat att hen har gjort alla övningar varje dag kommer vinna ett par Showdans leggings eller jazzbyxor.

Visa att ni är aktiva genom att:

* Maila showdans@live.se
* Skicka ett sms till 0709314107
* Via snapchat lailaestvall.
* Skicka ett meddelande via instagram @showdans
* Via Facebook @showdansovik
* Eller till mig på messenger Laila Estvall