



Slottsundan

VÄLKOMMEN TILL VÅR
TRÄNINGSRUNDA SOM GÅR
UTANFÖR SLOTTET!

START

Värm upp genom att gå i rask takt/jogga till slottets stora parkering, via allén ut mot stora vägen.

WELCOME TO OUR EXERCISE ROUTE
THAT GOES OUTSIDE THE CASTLE!

START

Warm up with a walk at a fast pace/jog to the big parking lot.

1 - BURPEES 20 STYCKEN

Från stående huka dig ned och sätt händerna på marken.

Hoppa/kliv bak med fötterna samtidigt som du böjer på armarna.

Spänn magen - sträck på armarna och hoppa tillbaka till huksittande.

Avsluta med att hoppa upp med armarna sträckta ovanför huvudet.

- GÅ/JOGGA SEDAN TILL UTEPLATSEN VID VALLONHUSET -



1 - BURPEES x 20:

Squat down and put your hands on the ground.

Jump / step back with your feet at the same time as you bend on your arms.

Tense your stomach - stretch your arms and jump back to sitting.

Finish by jumping up with your arms stretched above your head.

- THEN WALK / JOG TO THE OUTDOOR PATIO BY THE WALLON HOUSE -

2 - RYGGLYFT 3 x 10

Lägg dig på mage med blicken i marken och händerna mot huvudet så att armbågarna pekar ut åt sidorna.

Håll fötterna i marken och spänn mage och rumpa.

Lyft långsamt upp kroppen från golvet utan att lyfta fötterna.
Håll positionen ett kort ögonblick och sänk sedan kroppen långsamt ned mot marken igen.

- GÅ/JOGGA SEDAN TILL STENKVARNEN SOM LIGGER BREVID VALLONHUSET -



2 - BACK EXTENSION 3 x 10:

Lie on your stomach with your face against the ground and put your hands to your head so that the elbows point out to the sides.

Keep your feet on the ground and tighten your stomach and buttocks.

Slowly lift your body from the ground without lifting your feet.

Hold the position for a short moment and then slowly lower your body to the ground again.

- THEN WALK / JOG TO THE PATIO OF STENKVARN -

Slottsrunndan



3 - RUSCH x 3

Ruscha fram och tillbaka mellan Stenkvarnen & Trädgårdsmästarvillan 3 omgångar.

*- GÅ/JOGGA SEDAN TILL LJUSGYMMET -
(VITA ÅTTKANTIGA BYGGNADEN BREVID SLOTTET)*



3 - RUSH x 3

Rush back and forth x 3 between Stenkvarn and Trädgårdsmästarvillan

*- THEN WALK / JOG TO THE OUR GYM -
(THE WHITE OCTAGON BUILDING ON THE SMALL ISLAND BESIDE THE CASTLE)*

4 - GRODHOPP

Ställ dig jämfota med fötterna.

Inled grodhoppet genom att djupt böja på knäna och sedan ta ett spänstigt hopp framåt.
Använd armarna för att pendla fram och tillbaka för att ge kraft i hoppet.

Landningen i nästa grodhopp övergår direkt i ett nytt grodhopp -
upprepa 5 varv mellan gymmets trappa och bron.

- GÅ SEDAN TILL GYMMETS TRAPPA-



4 - FROG JUMP

Stand with level feet.

Begin the frog jump by bending deep at the knees, and then take a vigorous jump forward.
Use your arms to get

The landing of the frog jump immediately turns into a new frog jump.
Jump back and forward 5 times between the stairs of the gym and the bridge.

- THEN GO TO THE STAIRS OF THE GYM -

Slottsrundan

5 - ARMHÄVNING & DIPS 3 x 10

ARMHÄVNING: Ställ dig i en plankposition med armar/händer ungefär axelbrett isär.

Tänk på att rygg/nacken ska hållas rak och håll magen spänd.

Böj armbågarna lite ut från kroppen samtidigt som du sänker dig ner mot underlaget.

Pressa dig sedan tillbaka upp till utgångsläget.

Variera för att lättare/tyngre variant: på alla fyra, på knä eller fötterna.

DIPS: Sätt ner händerna med fingrarna framåt cirka axelbrett isär.

Sänk kontrollerat ned dig själv med sätet nära trappen, böj i armbågen.

Vänd kontrollerat rörelsen och återgå till utgångspositionen.

Ju närmre fötterna placeras mot sätet, desto lättare, längre ifrån svårare

- GÅ/JOGGA SEDAN NER MOT SJÖBASTUN -



5 - PUSH-UPS & DIPS 3 x 10

PUSH UP: Stand in a plank position with arms / hands approximately shoulder-width apart.

Remember to keep your back / neck straight and keep your stomach tensed.

Bend your elbows slightly out from your body while lowering yourself to the ground.

Then push yourself back up to the starting position.

Vary to lighter / heavier version: *on all fours, on knees or feet.*

DIPS: Put your hands on the stairs, with your palm downwards and about shoulder-width apart. Lower yourself in a controlled manner, bend at the elbow and keep your arms close to your body.

Turn the movement and return to the starting position.

The closer the feet are placed to the seat, the easier, farther away the harder

- THEN WALK / JOG DOWN THE WAY TO OUR LAKESIDE SAUNA -

6 - UTFALL (GÅENDE)

Stå med rak rygg och avstånd mellan fötterna och låt armarna hänga ner längs sidorna.

Spänn lätt i mage och rumpa och titta rakt fram.

Ta ett långt kliv framåt med det ena benet. När den främre foten träffar marken, sänker du ner det bakre knäet så det nästan nuddar marken.

Tryck därefter kraftfullt ifrån med benen och kliv vidare framåt.

Se till att inte knäet faller för mycket fram över tån.

- FORTSÄTT GÖRA GÅENDE UTFALL HELA VÄGEN NER TILL SJÖBASTUN -



6 - LOUNGES (WALKING)

Stand with your back straight.

Tighten your stomach and buttocks slightly and look straight ahead.

Take a long step forward with one leg. When your front foot hits the ground, lower your other knee so that it almost touches the ground.

Then push away with your front leg and come back to start position - continue forward by putting the other leg first and repeat session.

Make sure that the knee doesn't fall over the toe too much.

- MAKE THESE WALKING LOUNGES DOWN TO OUR LAKESIDE SAUNA -

7 - SIT-UPS 3 x 10

Ligg på rygg och böj benen så du har ungefär 90 grader i knälederna.

Starta rörelsen genom att lyfta upp bröstryggen från marken genom att krumma ihop bålen.

Fortsätt därefter med att även lyfta upp nedre delen av ryggen från marken genom att böja i höften.

Fortsätt tills du kommer upp med överkroppen.

Sänk dig sedan kontrollerat ner till utgångspositionen och upprepa.

- GÅ/JOGGA SEDAN VIA VÄNSTRA ALLÉN UPP MOT SLOTTET -



7 - SIT UPS 3 x 10

Lie on your back and bend your legs so you have about 90 degrees in the knee joints.

Curl your upper body all the way up toward your knees.

Continue until you are sitting upright with your upper body.

Slowly, lower yourself down, returning to your starting point. Inhale as you lower.

- THEN WALK / JOG UP TOWARDS THE CASTLE THROUGH THE LEFT ALLEY -

8 - JÄGARVILAN 3 x 1 min

Ställ dig med fötterna axelbrett. Spänn bålen och luta överkroppen mot trädet tills att dina knän är böjda 90 grader.
Håll ryggen rak längs med trädet och se till att dina fötter är precis under dina knän.
Håll denna position.
Tänk på att placera din kroppsvikt på hälarna och inte på tårna.

- GÅ/JOGGA SEDAN TILL FONTÄNEN VID SLOTTSTERRASSEN -



8 - WALL SIT (SAMSONS CHAIR) 3 x 1 min

Stand with your feet shoulder-width apart. Tighten the torso and place your upper body against the tree until your knees are bent 90 degrees.
Keep your back straight along the wall and make sure your feet are just below your knees.
Hold this position.
Remember to place your body weight on your heels, not your toes.

- THEN WALK / JOG TO THE BIG FONTAIN OUTSIDE BY THE TERRACE -

9 - PLANKAN 3 x 1 min

Placera underarmarna *eller* händerna så du har armbågarna rakt under axlarna och fötterna placerar tätt ihop.

Kroppen ska hållas i en rak linje från axlarna, via höfter och knän, ner till anklarna.

Nacken ska hållas i neutral position och blicken ner i marken.

Du kan tänka att svanken ska rätas ut.

(enklare version - placera knäna i marken istället)

- AVSLUTA SEDAN SLOTTSRUNDAN MED 30 "TÅDUTT" VID FONTÄNEN!



9 - PLANK (FULL/ELBOW) 3 x 1 min

Place your elbow or hands so that you have them right below the shoulders and place your feet tightly together.

The body should be kept in a straight line from the shoulders, hips, knees, down to the ankles.

The neck should be kept in a neutral position and keep your eyes facing down at the ground.

- FINSIH YOUR TRAINING BY MAKING 30 "TOE TAPS" BY THE FOUNTAIN!