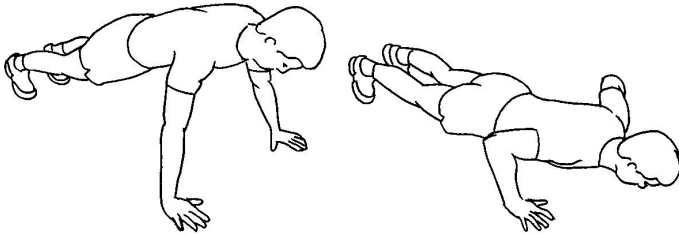
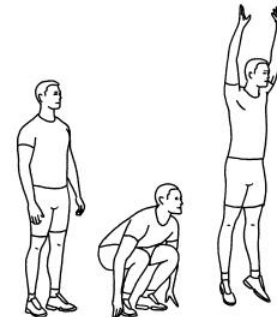
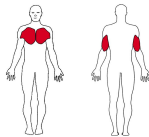


Husk grundig opvarmning før dette program!!
Alle øvelser laves i 40 sek. og 20 sek. pause. Der laves 3 sæt.



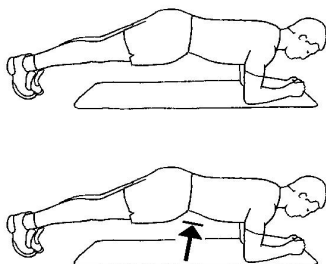
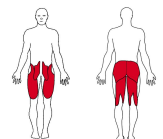
1. Armstræk 2

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Kan også laves på knæene.



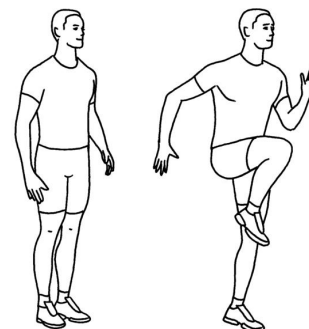
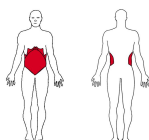
2. Hoppende knæbøjninger

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hovedet.



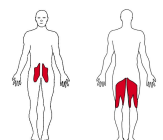
3. Planke på albuer og tæer

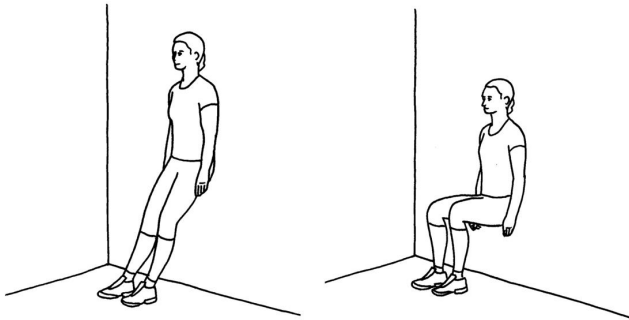
Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position, så længe du kan holde neutralstillingen, ellers kort pause og start igen. Løft evt. skiftevis 1 ben mod loftet.



4. Høje knæløft på stedet

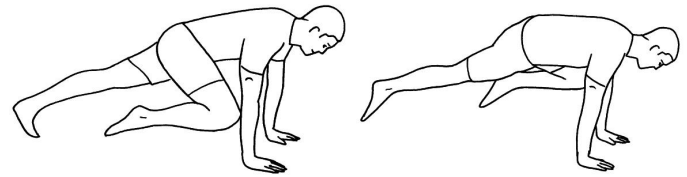
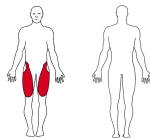
Stå med parallelle fødder. Løb på stedet på tæer med høje knæløft samtidig med, at du bevæger armene.





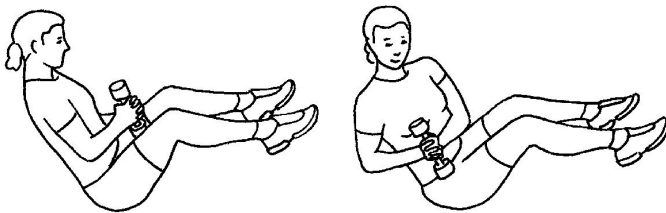
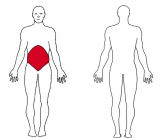
5. Jægerhvile mod væg

Stil dig med ryggen lænet opad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofte og knæ, mens du stadig læner dig opad væggen i såkaldt jægerhvile. Bliv stående i den stilling. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at presse dig op langs væggen.



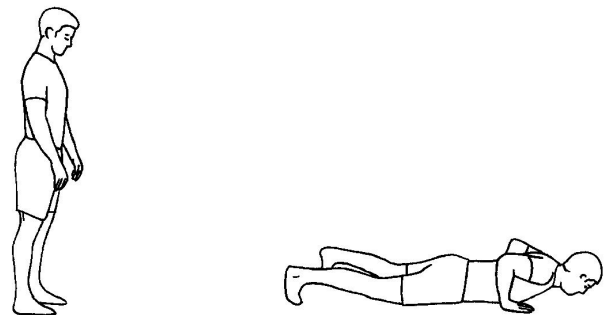
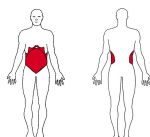
6. Dynamisk Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben. Jo højere tempo, jo højere intensitet, men uden at hænge i ryggen.



7. Russian Twist - skrå mave

Sid på en måtte med let bøj i hofte og knæ og hold en håndvægt eller lign. med begge hænder foran kroppen. Læn overkroppen lidt bagover og løft fødderne op fra måtten. Roter overkroppen roligt fra side til side



8. Burpee med push-up

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Fra push-ups position. Flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

