



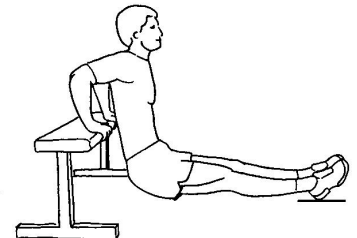
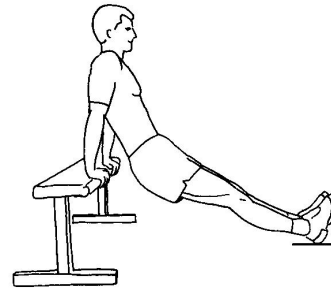
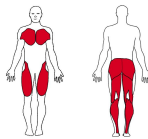
Cirkeltræning, hvor øvelserne kan køres igennem 2, 3 eller 4 gange. Hver øvelse laves 15 gange, hvorefter man går videre til den næste.



1. 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.

Sæt: 1 , Reps: 15

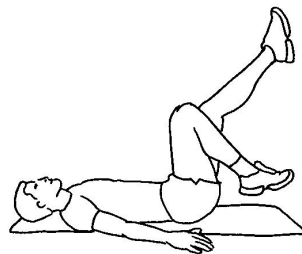
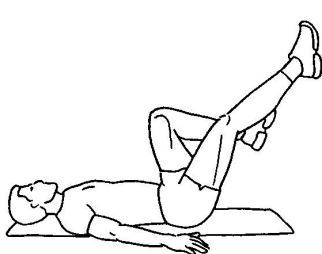
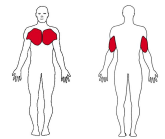


2. Dips på en bænk

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.

Brug eventuel sofa eller stol

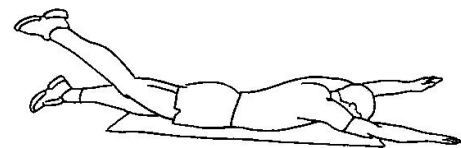
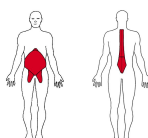
Sæt: 1 , Reps: 15



3. Liggende cykling 1

Lig på ryggen med benene løftet fra gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet og stræk skiftevis benene i en cyklende bevægelse. Hold spændingen i mave-rygmuskulatur mens du cykler. Undgå at svaje i lænden.

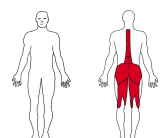
Sæt: 1 , Reps: 15

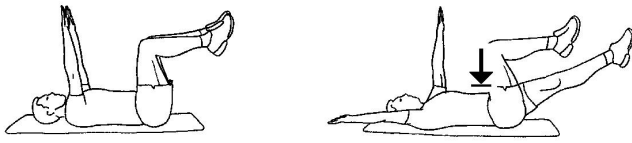


4. Maveliggende diagonaløft

Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.

Sæt: 1 , Reps: 15

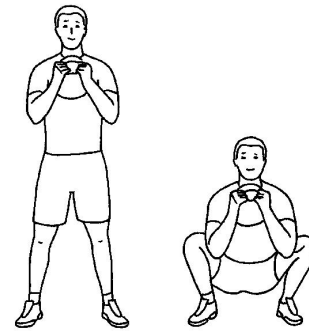
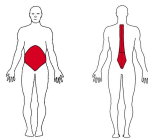




5. Dead Bug 2

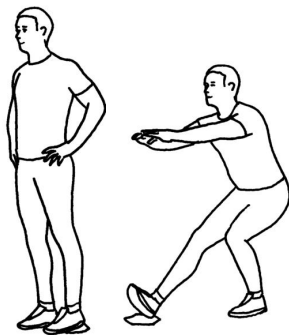
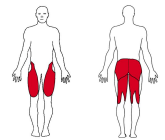
Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: 1 , Reps: 15



6. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hænderne som du holder i brysthøjde. Gå ned i en dyb knæbøjning vær opmærksom på at at knæ og tæer peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen.

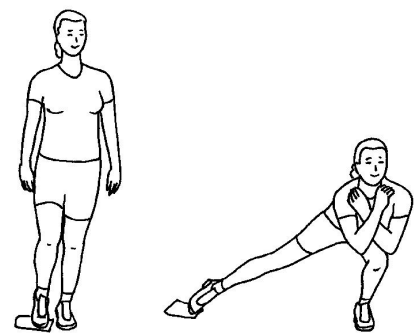
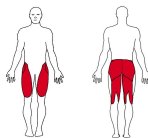


7. Slides: Pistol Squat

Stående, med hælen på slideren, tætstående fødder. Slide med et "strakt" ben fremad med tryk på hælen. Bøj den andet ben så langt ned som muligt. Pres nu hælen ned på slideren, mens du bevæger dig tilbage til udgangspositionen. Sørg for at holde overkroppen så ret som muligt med nakken neutral.

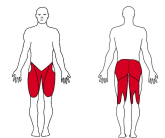
1x15 begge ben

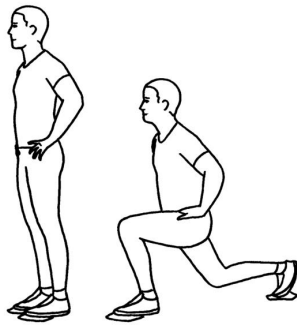
Sæt: 1 , Reps: 15



8. Slides: Glidende udfald til siden

Fokuser blikket på et punkt foran dig, træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.

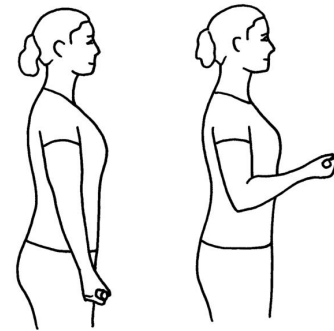
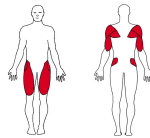




9. Slides: Back Lunge

Stående, forfoden på slideren, tætstående fødder.

Slide bagud i en lunge. Hold overkroppen oprejst og hold nakken neutral. Bøj bagerste ben til gulvet næsten røres. Press ned på slideren tilbage til udgangspositionen.



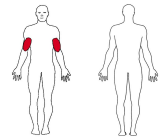
10. Enarms biceps curls, fra siden

Hold den aktuelle sides arm ned langs siden og ind til kroppen med håndfladen vendt fremad. Løft vægten ved at bøje i albuen. Hold albuen tæt ind til kroppen og håndleddet lige. Returner langsomt til udgangsstillingen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

Tung genstand

15 gentagelser med hver arm

Vægt: 10 kg, Sæt: 1 , Reps: 15



11. Løb. Fuld sprint 2x100 m

Varighed:

