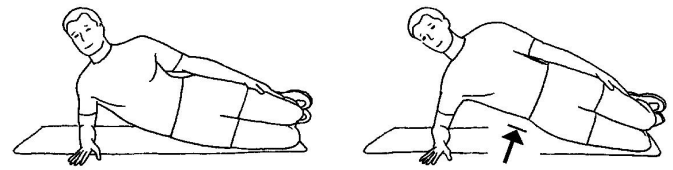
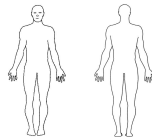




1. Løb

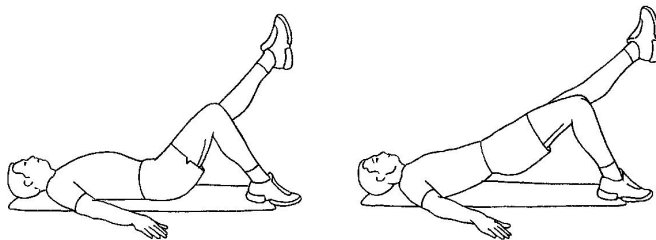
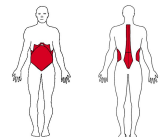
Varighed: 5 min 0 sek.



2. Sideliggende bækkenløft 3

Lig på siden med bøjede knæ og støtte mod den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.

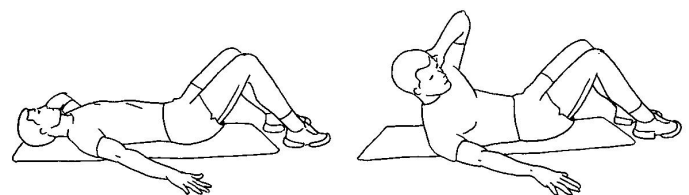
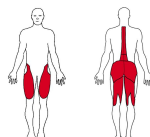
Sæt: 2 , Repts: 10



3. Liggende etbens bækkenløft 2

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

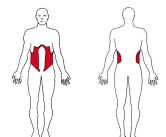
Sæt: 2 , Repts: 10

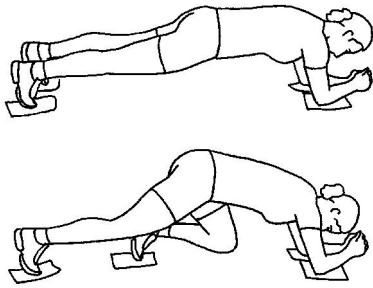


4. Skrå mavebøjning 1

Lig på ryggen med bøjede ben. Hold den ene arm bag hovedet, og den anden lidt ud fra kroppen. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Lænden holdes under hele bevægelsen i gulvet. Gentag til den anden side.

Sæt: 2 , Repts: 10

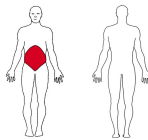




5. Slides: Enkelte bentrækninger intervaller

Placer albuer og fodbalder på måtterne, træk maven ind. Træk hvert andet ben ind med knæene langs gulvet til 90 grader i hoftelæddet. Glid tilbage til udgangspunktet samtidigt med du trækker op i modsatte ben. Raskt og kontrolleret tempo i de valgte antal sekunder.

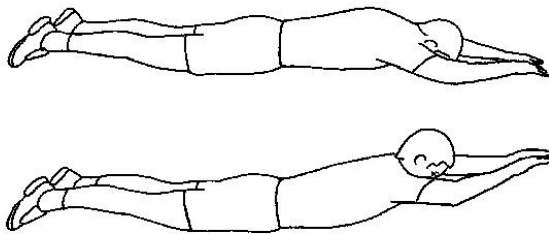
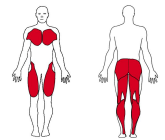
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



6. 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.

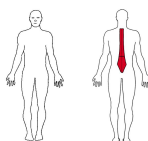
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



7. Maveliggende ryghæv 2

Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

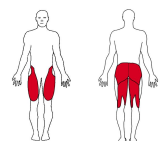
Sæt: 2 , Reps: 10

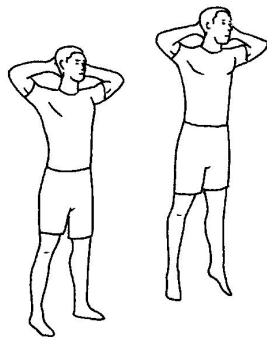


8. Goblet squat

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.

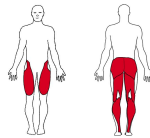
Brug gerne en skoletaske som ekstern vægt
Vægt: 5 kg, Sæt: 2 , Reps: 10



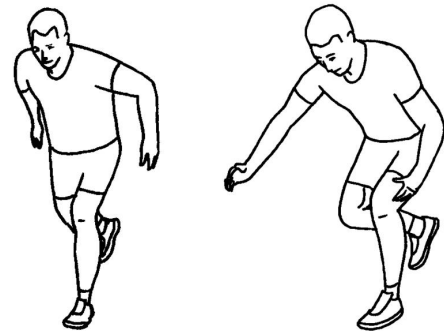


9. Prisoner Squat Jumps

Start i en stående position med hænderne bag hovedet. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundpositionen, hoften under knæet, hopper du så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.



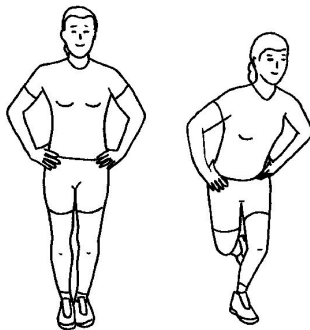
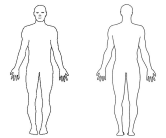
Sæt: 2 , Reps: 10



10. Etbens længdehop

Stå på en fod. Hop så langt frem du kan. Land stabilt og kontrolleret på samme ben som du hopper med.

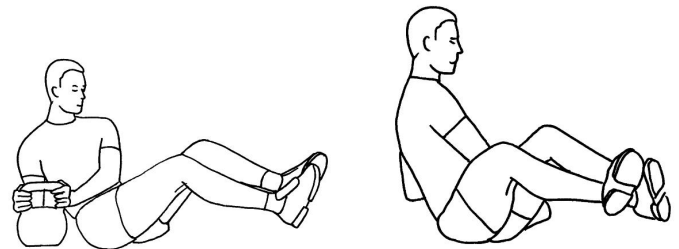
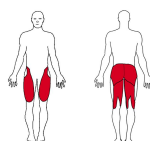
Sæt: 2 , Reps: 10



11. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



12. Russian Twist med kettlebell

Sid på bagdelen med benene i luften (valgfrit). Hold kuglen med begge hænder i hornene. Før kuglen fra venstre til højre side over hoften.

Benyt eventuel en skoletaske som ekstern vægt
Vægt: 2 kg, Sæt: 2 , Reps: 10

