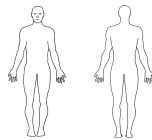




## 1. Løb

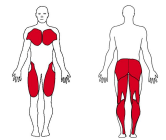
**Varighed: 5 min 0 sek.**



## 2. 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.

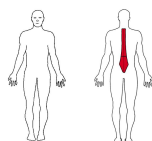
**Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.**



## 3. 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**

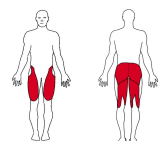


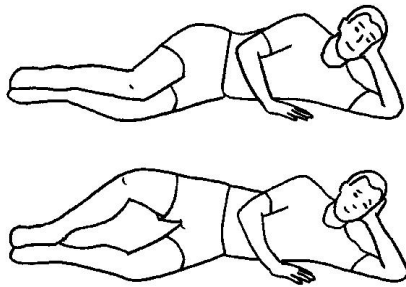
## 4. Goblet squat

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.

Benyt eventuelt en tung skoletaske som ekstern vægt

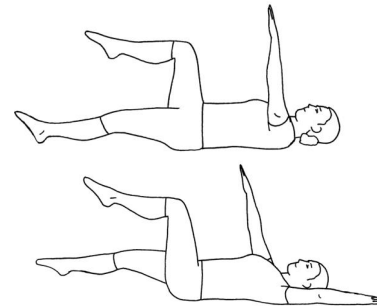
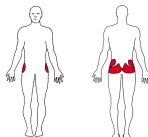
**Vægt: 5 kg, Sæt: 2 , Reps: 10**





### 5. Sideliggende hofterotation med samlede fødder 1

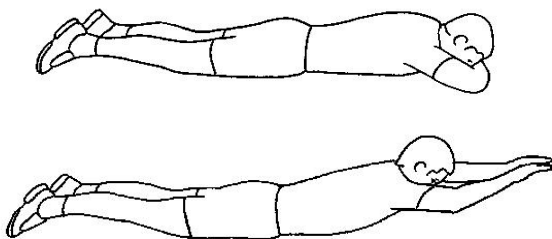
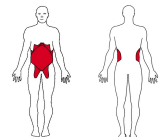
Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.



### 6. Dead bug

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i både hofter og knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side.

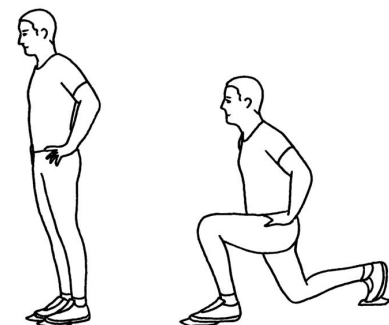
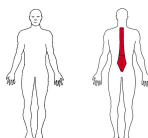
**Sæt: 2 , Reps: 10**



### 7. Maveliggende ryghæv med armsving

Lig på maven med armene under hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen op fra gulvet. Før armene en enkelt gang frem og tilbage over hovedet mens du holder stillingen. Sænk overkroppen og gentag øvelsen.

**Sæt: 2 , Reps: 10**



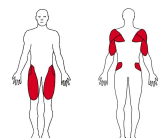
### 8. Slides: Forward Lunge

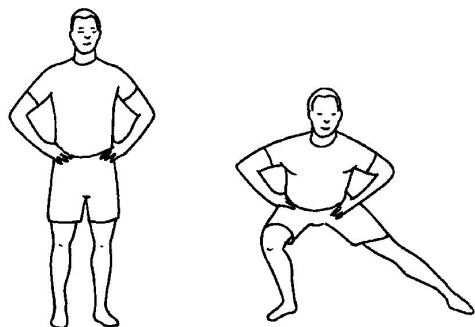
Stående, forfoden på slideren, tætstående fødder.

Slide et skridt frem således at du får 90 grader i dit knæ og bremse bevægelsen med din hæl.

Hold overkroppen ret. Løft efterfølgende hælen igen og bevæg dig med press på slideren tilbage i udgangspositionen.

**Sæt: 2 , Reps: 10**





## 9. Lateral lunge

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner hurtigt til startpositionen.

**Sæt: 2 , Reps: 10**

