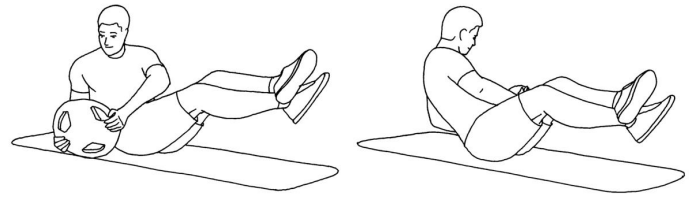
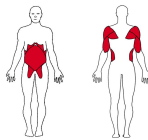


1. Modificeret Dead Bug m/vægtskive

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene til en 90° vinkel i hoften og knæ. Hold en vægtskive med begge hænder. Hold kontakten mellem lænd og måtte. Sænk vægtskiven bagud og ned imod underlaget samtidig med at du strækker det ene ben ud. Vend tilbage og gentag med modsatte ben.

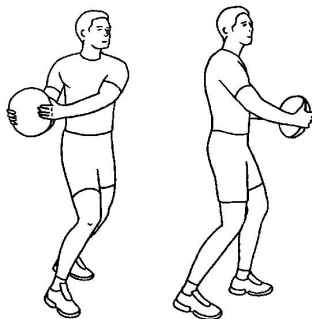
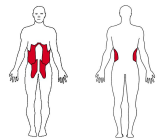
Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**



2. Russian Twist m/vægtskive

Sid på en måtte og hold en vægtskive med begge hænder foran dig med bøjede albuer. Læn overkroppen lidt bagud og løft fødderne op fra måtten. Før vægtskiven til siden så du roterer overkroppen kontrolleret. Gentag skiftevis fra side til side.

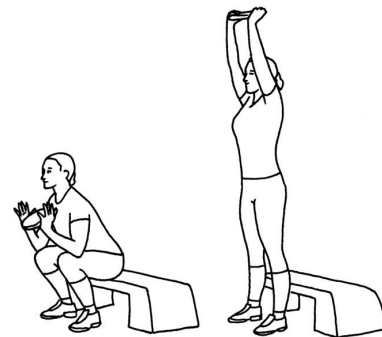
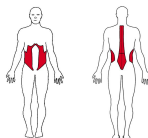
Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**



3. Kort kasterotation med vægtskive

Stabilisér mave og ryg. Arbejd med relativt strakte arme, og før dem fra side til side. Før skiftevis den ene fod diagonalt bag kroppen for at modvirke overrotation og opretholde stabilitet i kroppen. Hoften skal ikke rotere. Øvelsen udføres eksplosivt. Hold vejret, når armene er i yderposition, og træk vejret, når armene passerer midtpunktet.

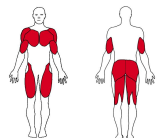
Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**

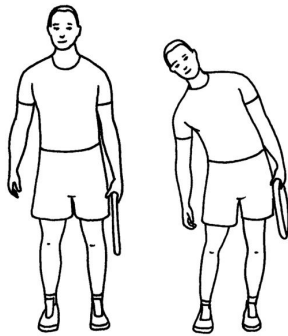


4. Thruster med vægtskive 2

Stå med en skulderbreddes afstand mellem fødderne, og hvil bagdelen på en lav stol/stepbænk. Hold vægtskiven på brystet. Rejs dig op ved at strække i knæ, hofte og ryg. Før samtidig armene strakt op over hovedet. Det er vigtigt at ryggen holdes ret gennem hele bevægelsen.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

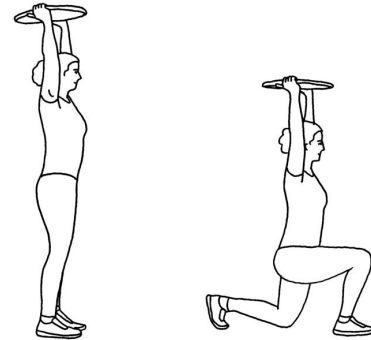
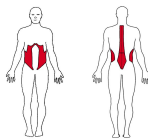




5. Sidebøj m/vægtskive

Stå oprejst med benene let spredt, hold en vægtskive ned langs siden af kroppen. Uden at vride i overkroppen skal du læne dig væk fra skiven. Markér udgangsstillingen og vend derefter tilbage igen.

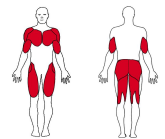
Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**

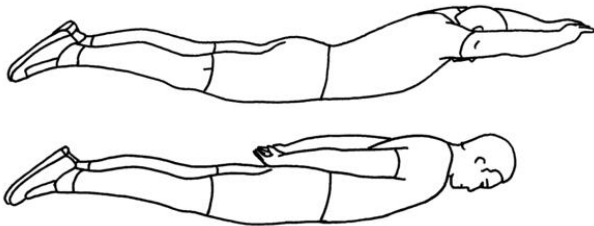


6. Gående udfald m/vægtskive over hovedet

I stående stilling, hold en vægtskive over hovedet med strakte arme. Lav et højt knæløft, læn dig fremad og sæt foden ned i et godt skridt foran den anden (som i et udfald). Sænk det bagerste knæ ned imod underlaget før du løfter dig op igen og fører bagerste fod på samme måde et godt skridt foran den anden fod før du sænker dig ned igen. Gå som om du træder over en hæk. Armene holdes strakte over hovedet under hele øvelsen.

Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**

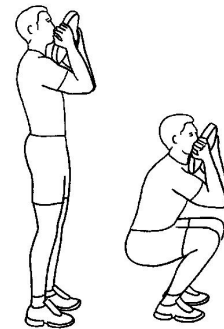
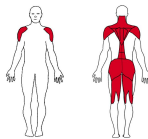




7. Jorden rundt m/vægtskive

Lig på maven med en lille vægtskive i hænderne over hovedet. Løft strakte arme og strakte ben op fra underlaget. Før vægtskiven med den ene hånd ned imod hoften, skift greb til modsatte hånd over bagdelen og før vægten op over hovedet igen.

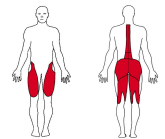
Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**

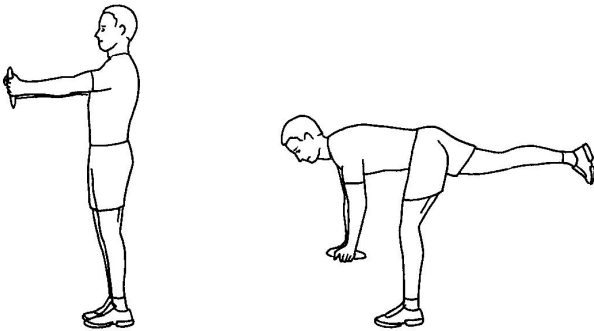


8. Dyb front squat med vægtskive

Hold blikket lige frem under hele øvelsen. Vægtskiven holdes foran kroppen, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuerne, så vægtskiven ligger stabilt, og ryggen arbejder stabiliserende gennem hele øvelsen. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand med tyngdepunktet lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på bageste del af foden. Mave og lænd skal holdes stabile hele øvelsen igennem. Træk vejret ind på vej ned, hold det under øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op.

Vægt: **kg, Sæt: 2 , Reps: 10**

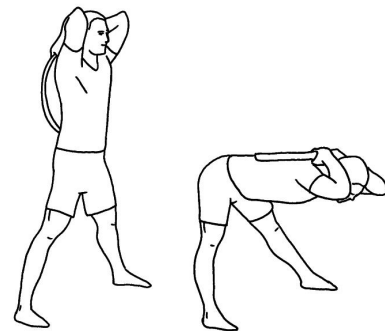
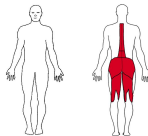




9. Dragen

Stå oprejst med hoftebreddes afstand mellem benene. Hold en vægtskive med strakte arme foran kroppen. Bliv stående på et ben med lidt bøjede knæ mens du tipper overkroppen fremad. Modsatte ben skal være strakt i forlængelse af overkroppen. Returner til udgangspositionen og gentag.

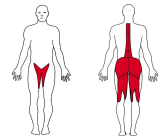
Vægt: kg, **Sæt: 2 , Reps: 10**

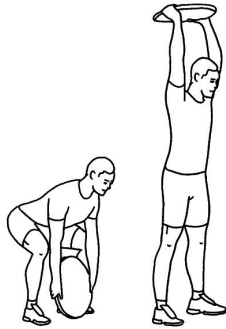


10. Stående "pancake" med vægt

Stå med stor afstand mellem fødderne. Hold en vægtskive på ryggen. Skub hofterne bagud, og bøj overkroppen fremad med en neutral ryg. Stop, når du ikke længere kan holde ryggen neutral. Skub hofterne fremad, og løft overkroppen op til udgangspositionen. Husk at holde knæene strakte gennem hele bevægelsen.

Varighed: , **Sæt: 2 , Reps: 10**
, Pause:

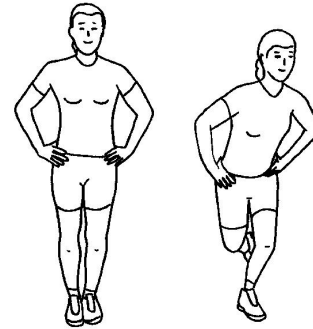
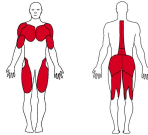




11. Ground to overhead plate

Start i stående position med skulderbreddes afstand mellem fødderne, og hold vægtskiven på højkant. Ryggen holdes neutral i startpositionen, og vægten er fordelt midt på fødderne. Start bevægelsen som et dødløft, og stræk i knæ og hofter. Når vægtskiven når hofterne, strækkes hoften og kroppen (eksplosivt) op mod loftet, og der sker et temposkifte (hop). Vægtskiven "flippes" op mod loftet og op over hovedet i strakte arme. Vægtpladen holdes tæt på kroppen gennem hele øvelsen.

Vægt: kg, **Sæt:** 2 , **Reps:** 10



12. Skøjtehop

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

Benyt din vægtskive som ekstern belastning.

Sæt: 3 , **Varighed:** 1 min 0 sek.

