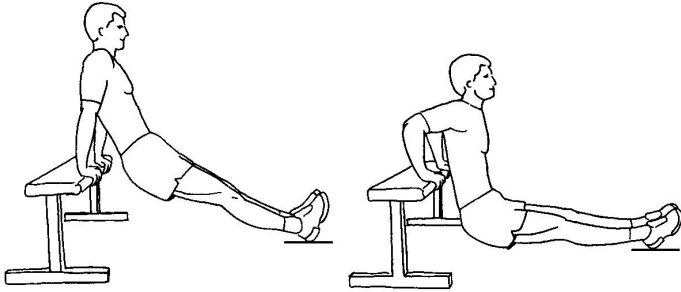




Brug gerne ekstern vægt i form af en tung rygsæk.
Som sliders kan bruges to karklude på et glat underlag.

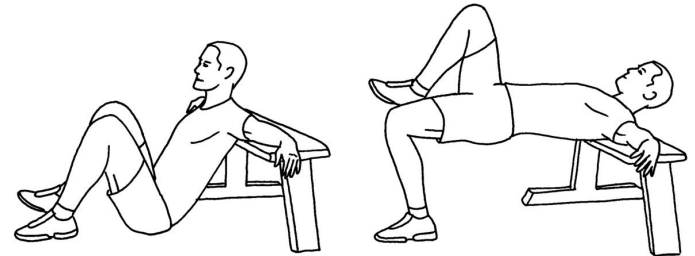
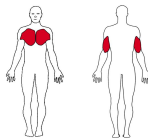


1. Dips på en bænk

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 eventuelt en stol/sofa eller sofa bord.

Sæt: 3 , Reps: 10

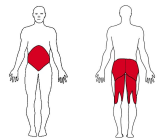


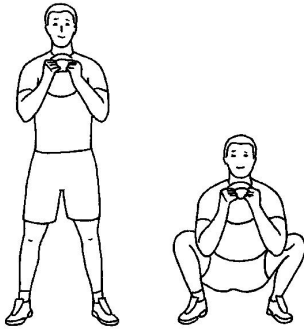
2. Et-bens hip thrust på bænk

Læg skulderpartiet på en bænk, og hav balder og det ene ben i gulvet. Med armene hvilende på bænken strækkes hoften ud ved at stramme op i baldemuskulaturen. Sænk balderne ned mod gulvet, og gentag.

Brug eventuel en sofa.

Sæt: 3 , Reps: 10

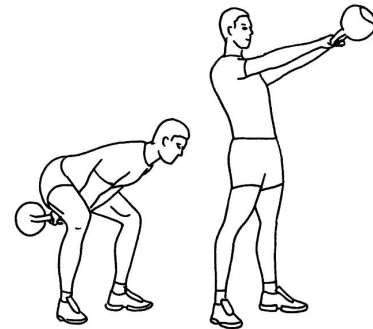
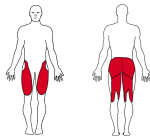




3. Goblet squat

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 knæ og tæer peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen.

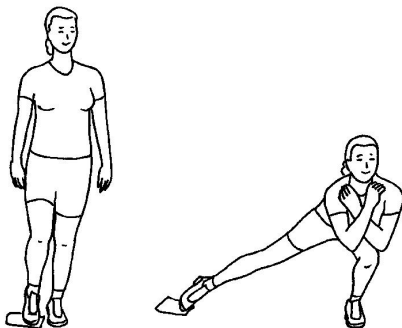
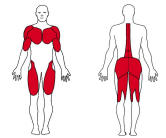
Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Reps: 10



4. Two handed swing squat

Stå med vægten på din hæl. Find en ret linje fra skulder, hoft, knæ og til ankel (grundposition). Stræk dine arme og giv kuglen et skub med hoften. Når kuglen kommer tilbage mod kroppen, så sæt dig ned som i en knæbøjning. Når du er nede, tryk hælene hårdt i gulvet og før hoften op og frem til grundpositionen. Træk vejret ind på vej ned, og pust ud på toppen.

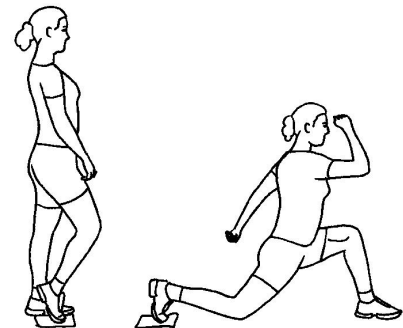
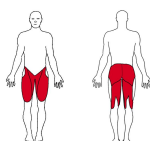
Vægt: 10 kg, Sæt: 3 , Reps: 10



5. 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.

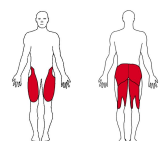
Sæt: 3 , Reps: 10

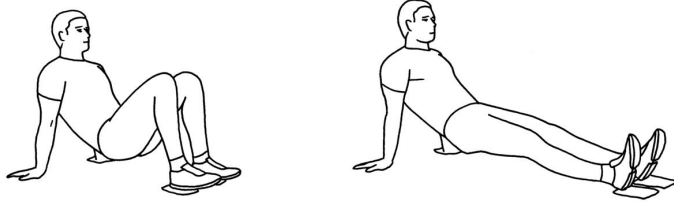


6. Slides: Glidende udfald bagover

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer den ene fod på måtten og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet.

Sæt: 3 , Reps: 10

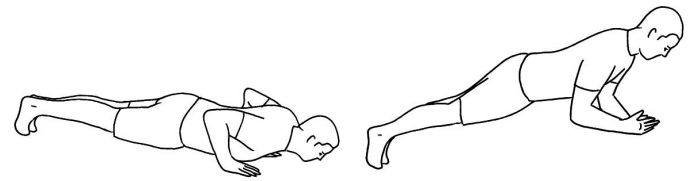
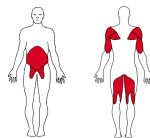




7. Slides: Leg curl 2

Placer hænderne ved på hver side af dine skuldre og hælene på sliderne. Løft hoften, støt på hænderne og hold den stabil. Træk hælene samtidigt ind mod balderne og ud igen.

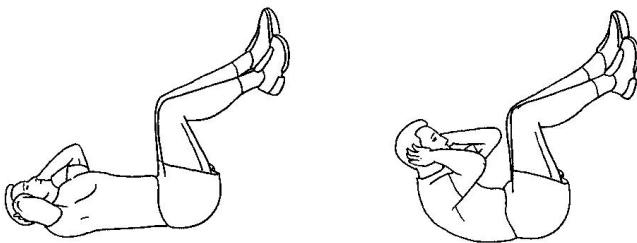
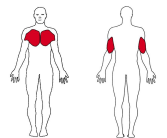
Sæt: 3 , Reps: 10



8. Armstrækning med klap

Start i en armstræknings-position med en skulderbreddes afstand mellem hænderne. Spænd mave og ryg. Sænk dig kontrolleret hele vejen ned til gulvet før du i en så kraftig bevægelse som muligt presser dig tilbage til toppositionen. Presset skal være så kraftigt at overkrop og hænder letter fra gulvet og at du kan nå at klappe i hænderne mellem hver repetition.

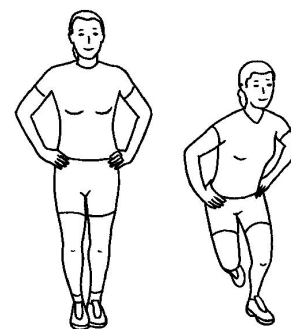
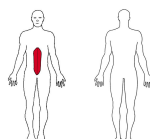
Sæt: 3 , Reps: 10



9. Mavebøjning 4

Lig på ryggen med hænderne bag hovedet og løftede ben således at der er ca. 90 grader i både hofter og knæ. Løft hovedet og den øverste del af overkroppen op mod lårene og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

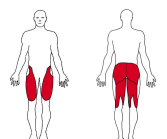
Sæt: 3 , Reps: 10

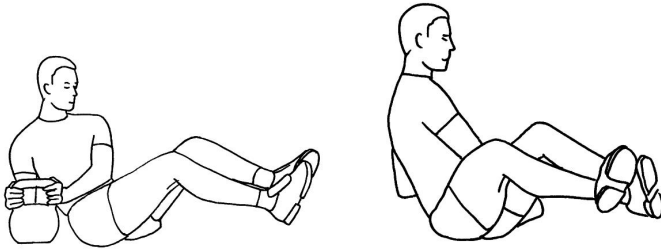


10. Skøjtehop hurtigt

Stå med hænderne i siden. Hop sidelæns skiftevis med hvert ben.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



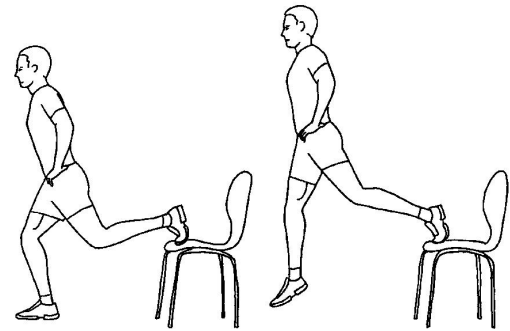
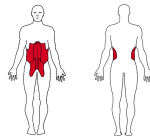


11. Russian Twist med kettlebell

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

Eventuel med en skoletaske som ekstern vægt

Vægt: 5 kg, Sæt: 3 , Reps: 10



12. Hoppende udfald med bagerste fod på en stol

Stå på et ben med knæene og tæerne pegende lige fremad. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Bøj i hofte og knæ. Når du har bøjet dig helt ned forsøger du at hoppe direkte op så højt du kan og derefter lande. Vær påpasselig med at holde knæ over tå under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Reps: 10

