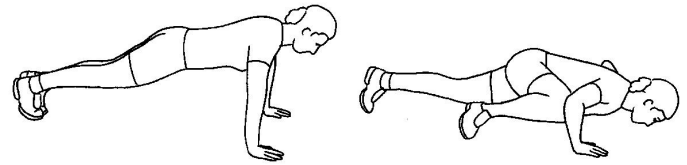
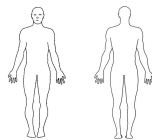




1. Løb

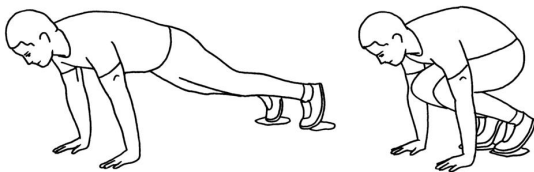
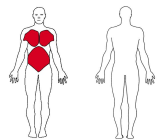
Varighed: 20 min 0 sek.



2. Spider push-ups

Stå på tæer og strakte arme med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Bøj i albuerne og sænk brystet ned mod gulvet samtidigt med du fører det ene knæ mod albuen. Før dig tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen med modsatte ben.

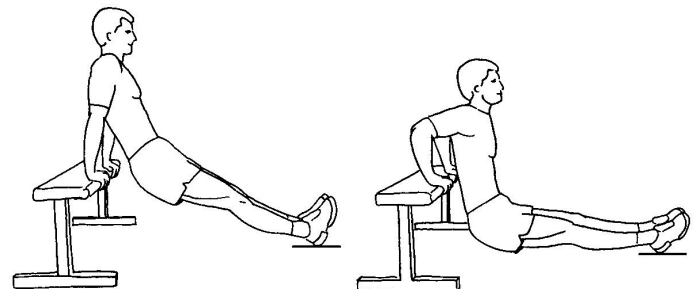
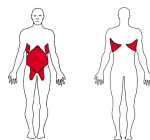
Sæt: 3 , Reps: 10



3. Slides: Knee pull plank

Start i pushup position med fødderne på sliderne. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en lige linje,- balder og lår er spændte. Slide begge ben bøjet samtidig op mod brystet. Hold konstant spændingen i kroppen. Kom tilbage i udgangspositionen.

Sæt: 3 , Reps: 10

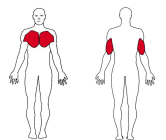


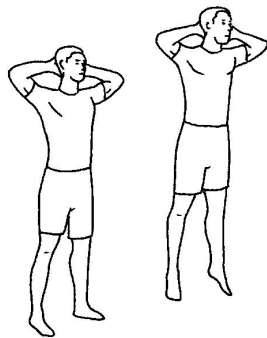
4. Dips på en bænk

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.

En sofa/stol eller sofabord kan bruges som alternativ.

Sæt: 3 , Reps: 10

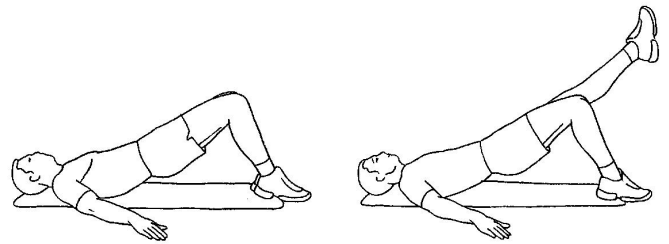
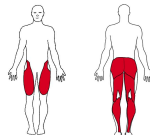




5. Prisoner Squat Jumps

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.

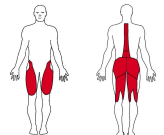
Sæt: 3 , Reps: 10

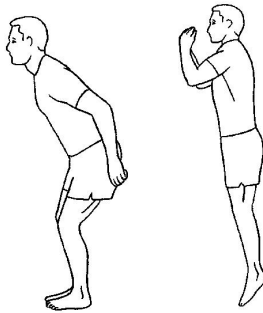


6. Bækkenløft m/knæstræk

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben.

Sæt: 3 , Reps: 10

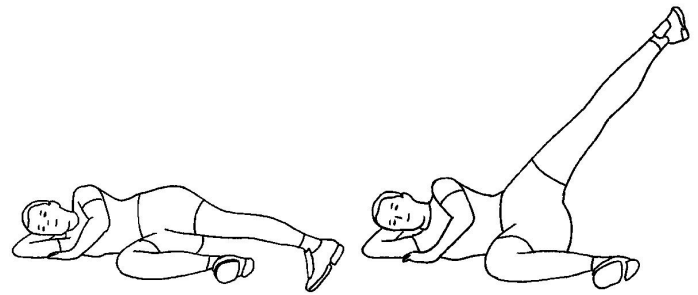
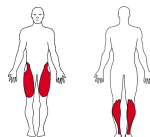




7. Hop fremad

Stå med armene ned langs siden. Bøj i knæene, sving armene lidt bagud og hop fremad med samlede ben. Prøv at lande blødt.

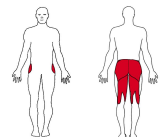
Sæt: 3 , Reps: 10



8. sideliggende etbensløft med indadrotation

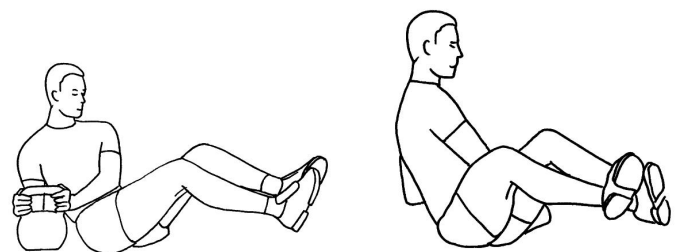
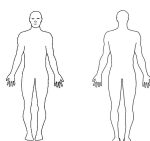
Lig på siden på en måtte. Bøj det nederste ben så du ligger stabilt. Det øverste ben skal være strakt og roteret indover således at storetåen peger ned mod måtten. Løft benet lige op og lidt bagover. Vær påpasselig med at benet holdes indoverroteret og storetåen peger nedad under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Reps: 10



9. Jogge af i moderat tempo

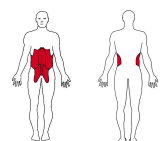
Varighed: 10 min 0 sek.

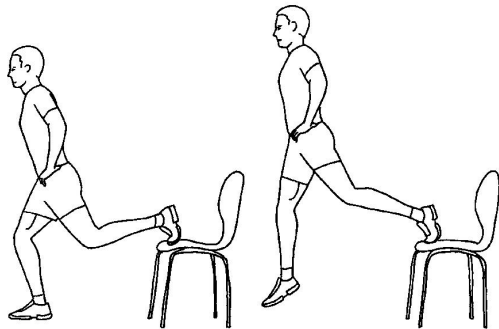


10. Russian Twist med kettlebell

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

Eventuelt med en skoletaske som ekstern vægt
Vægt: 5 kg, Sæt: 3 , Reps: 10

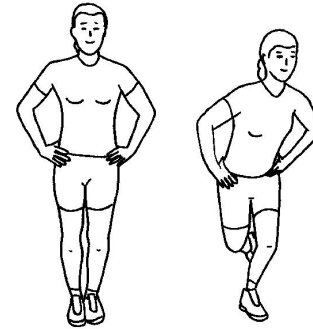
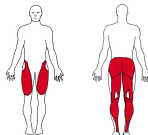




11. Hoppende udfald med bagerste fod på en stol

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 hofter 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.

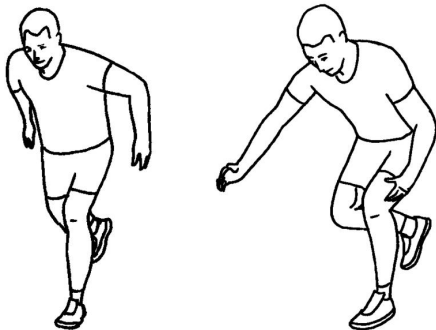
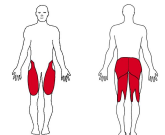
Sæt: 3 , Reps: 10



12. Skøjtehop

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

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



13. 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

