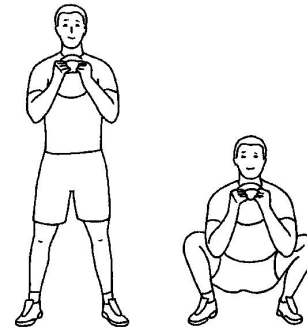
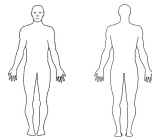




## 1. Løb

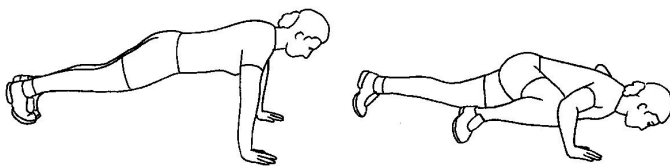
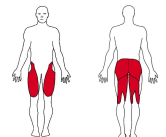
**Varighed: 10 min 0 sek.**



## 2. 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 tær peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen.

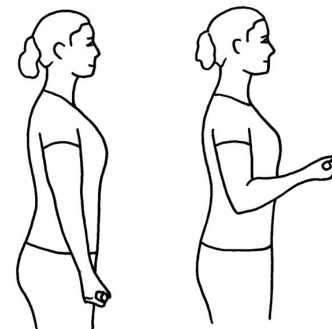
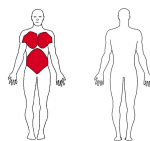
**Vægt: 5 kg, Sæt: 3 , Reps: 10**



## 3. Spider push-ups

Stå på tær 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**

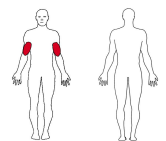


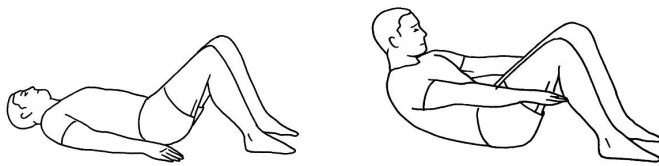
## 4. Enarms biceps curls, fra siden

Hold den aktuelle sides arm ned langs siden og ind til kroppen med håndfladen vendt fremad. Løft vægten ved at bøje i albuen. Hold albuen tæt ind til kroppen og håndledet lige. Returner langsomt til udgangsstillingen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

Find eventuelt en tung genstand i hjemmet, haven eller skoven

**Vægt: 5 kg, Sæt: 3 , Reps: 10**

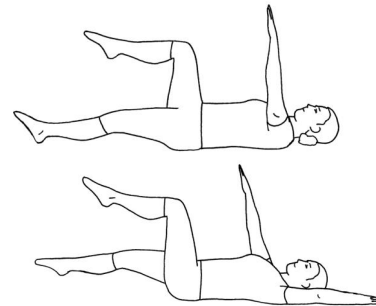
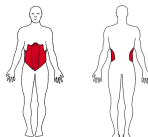




### 5. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

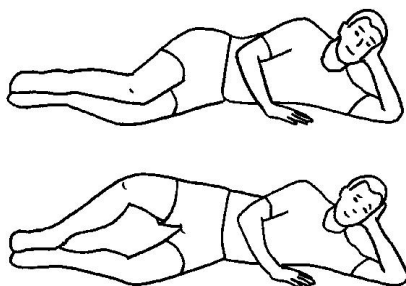
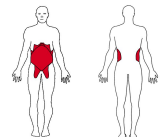
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 6. Dead bug

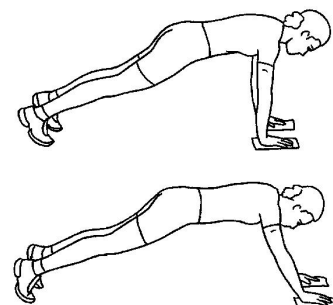
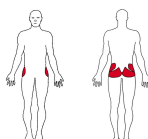
Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i både hofte og knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side.

**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 7. Sideliggende hofterotation med samlede fødder 1

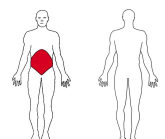
Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.

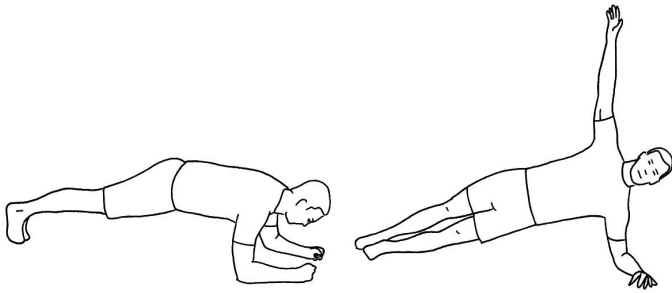


### 8. Slides: Supermand på tå dobbelt indtrækninger

Stå på tæerne med hænderne placeret midt på måtten, træk navlen ind og hold den inde når du glider fremover med armene. Pres håndfladerne ned i gulvet og hold hofterne ret. Træk begge hænder tilbage til udgangspunktet med et tag indtil du når punktet hvor du føler du næsten går bagover.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

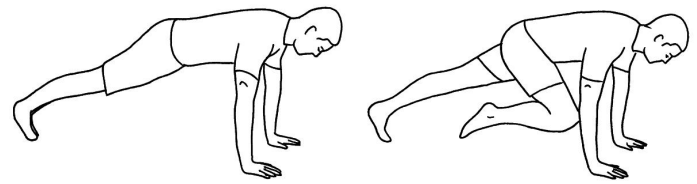
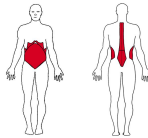




## 9. Kombineret planke og sideplanke

Stå på gulvet på tæer og albuer. Aktiver mavemuskulaturen og hold en ret linje gennem hele kroppen. Hold stillingen. Roter derefter kroppen rundt, så du ligger på siden med albue og tæer i gulvet. Stræk den anden arm op mod loftet. Hold stillingen. Kom derefter tilbage til den almindelige planke igen.

**Sæt: 3 , Reps: 10**



## 10. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

**Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.**

