

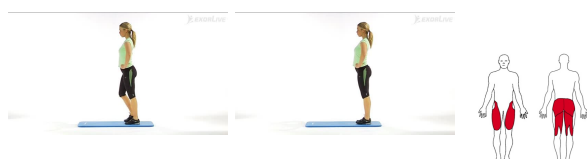


Opvarmning:

3 runder af:
Sprællemænd
Høje knæløft
Skihopp
Burbees
Hurtig løb på stedet

Der arbejdes i 30 sekunder, 10 sekunders pause.

Eller
10 min løb, cykling eller sjippetov



1. Lunge

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 , Pause: 45 sek.



2. Pushups

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10 , Pause: 45 sek.



3. Bulgarian split squat på bæk

Stå på et ben med knæ og tær pegende ligeud. Sæt en bæk ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på bænken. Lav et knæbøj og vær påpasselig med at holde knæet ud over tærne under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 , Pause: 45 sek.

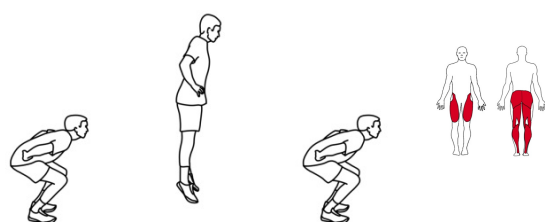




4. Dips på bæk

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.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10 , Pause: 45 sek.



5. Squat Jump

Start i en squat position med skulderbreddes afstand mellem dine fødder og knæene i en 90-graders vinkel. Hop så højt som du kan.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 , Pause: 45 sek.

