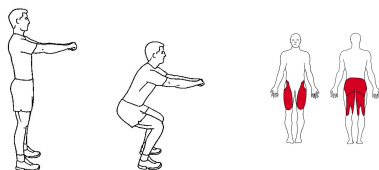


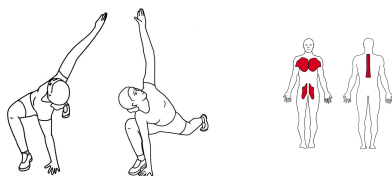
Styrke og bevegelighet. Gjøres x 2 pr uke. Ruller - bytt ut 2 øvelser hver gang (ikke de samme øvelsene) . De to første oppvarmingsøvelsene skal gjøres hver gang.



1. Knebøy 1

Dype knebøy med bena godt fra hverandre. Du skal klare å holde overkroppen oppreist også i huksittende. oppvarmingsøvelse.

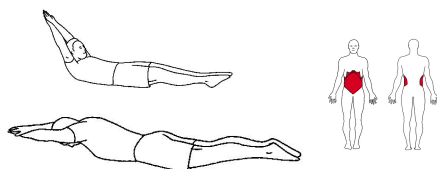
Sett: 2 , Reps: 10



2. Spiderman med rotasjon

Stå i pushup-posisjon og plasser den ene foten på utsiden av hånden. Roter overkroppen mot det fremre beinet og strekk samtidig armen opp mot taket. Veksle mellom siden/armen. Bevegelighet/ oppvarming

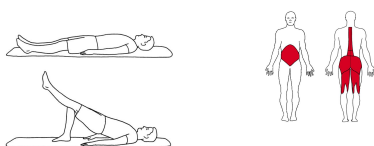
Varighet: , Sett: 2 , Reps: 10 , Pause:



3. Hollow til superman

Ligg på ryggen med bare korsryggen i bakken. Armene over hodet, bena løftet. Press ryggen ned i bakken. Rull deg KONTROLLERT over på mage, fortsatt med armer og ben oppe. Rull tilbake til rygg. Gjenta så mange ganger du klarer. Stopp opp og ta pause hvis det gjør vondt i korsryggen.

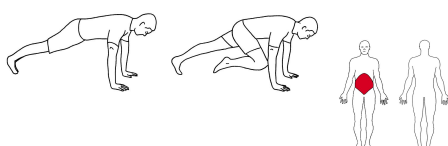
Sett: 4 , Reps: max



4. Ettbens seteløft 5

Ligg på ryggen på en matre med armene langs siden og strake bein. Bøy i det ene kneet og plassér foten under kneet. Aktiver magemuskulaturen og løft setet til begge beina er paralelle. Hold posisjonen og senk deg deretter ned. Gjenta øvelsen.

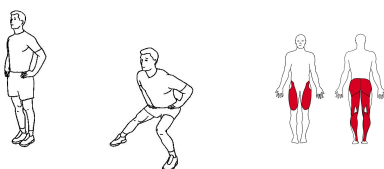
Sett: 4 , Reps: 10



5. Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben. Rolig tempo, trekk kneet så langt opp mot albuen du klarer

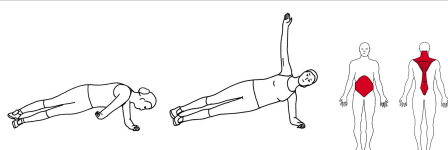
Sett: 4 , Reps: 10-20



6. Utfall til siden 1

Gli ene benet ut til siden så langt det går med høvelig strakt kne. Standbenet gjør en knebøy, ryggen rett, hold blikket fram. Trekk benet tilbake til start og gjenta. Bytt side.

Sett: 4 , Reps: 10

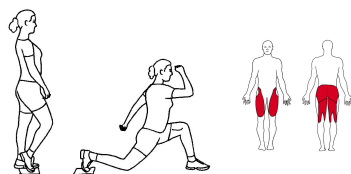


7. Sideplanke m/skulderdrag

Plasser deg selv i en sideplankeposisjon. Ha en strikk festet bak deg i gulvhøyde. Strikken skal være så stram at den trekker deg bakover i startstillingen. Stå i plankeposisjon og jobb med kastbevegelsen (strikken)

Sett: 4 , Reps: max

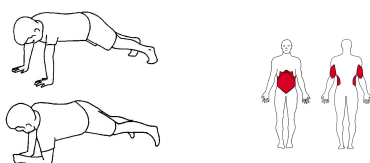




8. Slides: utfall bakover

Fest blikket på et punkt foran deg. Trekk inn magen, plasser den ene foten på matten og skli bakover. Senk bakre kne mot gulvet. Press den fremste foten ned mot gulvet, stram magen og dra det bakre benet tilbake til utgangspunktet.

Sett: 4 , Reps: max



9. Gå opp og ned på albuer i planke stilling

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Gå opp og ned fra/til albue.

Sett: 3 , Reps: 20

