

Utstyr: Benk/stol (gjerne litt høy)

Treningsfokus: Styrke fullkropp

Oppvarming:

4 runder av følgende øvelser:

10 Knebøy

10 Armhevnings inntil vegg

10 Rygghev

5 Burpees

Treningsøkt:

4 runder av følgende øvelser:

20 Step-up på benk (10 på hvert ben)

20 Dips

20 Knee to chest

20 Armhevnings mot benk. (Fra knær eller tær)

Forklaring:

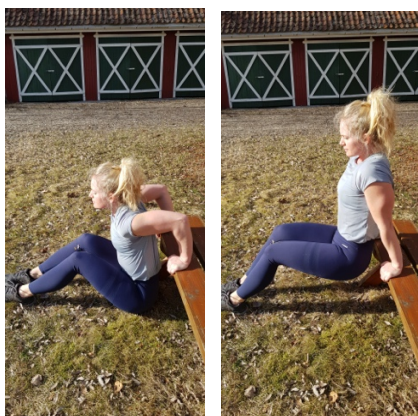
Armhevnings: Stå på tærne eller knærne med strake armer rett under skulderleddet. Stabiliser mage og rygg. Senk deg ned mot gulv/vegg/benk med brystet først og press deretter opp igjen.



Knee to chest: Sitt på en benk og hold deg fast med hendene. Løft beina opp fra gulvet til strak posisjon, trekk deretter knærne opp mot brystet med kraft fra magen. Senk beina tilbake til strake mens du trekker inn navlen og strammer magen. Gjenta.



Dips: plasser hendene på kassen bak deg tett inntil kroppen. Senk deg ned til du har ca. 90 grader i albueleddet. Press deretter opp til strake armer.



Step-up på benk: Still deg opp med benken/stolen på din høyre side. Sett deretter høyre fot opp på benken. Press deg opp med høyre ben til det er utstrakt. Senk deg deretter rolig og kontrollert ned til venstre fot treffer gulvet. Press deretter opp igjen. Gjør samme på motsatt side.



Knebøy: Skulderbreddes avstand mellom bena, tærne peker litt ut til hver side. Brystet holdes opp og frem og ryggen rett hele veien. Bøy i knærne, skyt hofta bakover og press knærne utover hele tiden. Når hofteledet er på høyde med kneleddet presser du deg opp igjen, og strammer rumpa godt på toppen. Hele tiden holder du ryggen rett.

Burpheel: Start fra stående posisjon. Ta begge hendene i gulvet rett foran foten din. Hopp eller flytt bena bakover til du er i en strak plankeposisjon. Deretter legger du deg ned på gulvet. Press deg opp igjen til strak planke. Hopp eller flytt føttene frem til hendene igjen. Reis deg deretter helt opp og strekk armene over hodet. Kan gjøres i rolig eller raskt tempo

Rygghev: Ligg på magen på gulvet. Hev brystkassen opp fra gulvet og senk rolig ned igjen.

Lykke til og god trening ☺ Hilsen Linda og Malin