

# ERFAREN

## (60-70 MIN)

Start med 10 minutters opvarmning med stigende intensitet. De sidste 1-2 minutter må du gerne give den så meget gas, at du kun kan sige få sætninger.

Øvelse	Sæt x Gentagelser	Pause	Note til udførelse
A. Back squat	4 x 6-8	90	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stangen placeres på øvre ryg, og ryggen holdes ret.</li> <li>2. Hele foden stabilt placeret i jorden hele tiden.</li> <li>3. Knæ og tæer arbejder altid i samme retning.</li> </ol>
B. Lunges med stang	3 x 6-8	90	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stangen placeres på øvre ryg, og ryggen holdes ret.</li> <li>2. Træd et skridt frem (og lidt til siden), og sænk dig kontrolleret mod jorden. Pres fra ved forreste ben, så du kommer tilbage i udgangsposition.</li> <li>3. Knæ og tæer arbejder altid i samme retning.</li> </ol>
C1. Bænkpres med stang*	4 x 6-8	60	<p><b>C1:</b> 1. Hoved, øvre ryg og numse skal have kontakt til bænken. Fødderne solidt plantet i jorden.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Hold skuldrene nede og fat stangen lidt bredere end skulderbredtes afstand.</li> <li>3. Hold håndleddene stabile, og sænk vægten kontrolleret til brystet. Pres til udgangsposition.</li> </ol>
C2. Bent over row med stang	4 x 6-8	60	<p><b>C2:</b> 1. Stå foroverbøjet med let bøjede knæ med stangen i et overhåndsgreb.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Hold ryggen ret under hele øvelsen og træk stangen mod navlen.</li> </ol>
D1. Push ups	3 x 8-10	30	<p><b>D1:</b> 1. Stå i udgangsposition til push up med spændt core. Sænk dig kontrolleret mod gulvet, og pres dig retur.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Hold skuldrene nede, og albuerne over håndleddet.</li> </ol>
D2. Body row	3 x 8-10	30	<p><b>D2:</b> 1. Hæng dig i en stang. Hold kroppen strakt, og træk dig op.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hold skuldrene nede og saml skulderbladene.</li> </ol>

### Ro-intervaller

Opvarmning: Ro 200 meter i roligt tempo.

Intervaller: 60 sekunders sprint efterfulgt af 30 sekunders pause. Gentag 5 gange.

\* Køres som supersæt.

Lav 8 gentagelser af bænkpres, hold 60 sekunders pause, dernæst 8 gentagelser af bent over row, hold 60 sekunders pause. Så er du tilbage ved 8 gentagelser af bænkpres... Indtil du har udført 4 sæt af hver.