

MOTIONIST (60 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. Goblet squat*	4 x 8-10	60	<ol style="list-style-type: none"> Vægten holdes helt ind til kroppen og ryggen ret. Hele foden stabilt placeret i jorden hele tiden. Knæ og tæer arbejder altid i samme retning.
B. Split squat med håndvægt	3 x 8-10	60	<ol style="list-style-type: none"> Stå med skulderbredtes afstand mellem fødderne. Forreste fod stabilt placeret i jorden hele tiden. Bagerste fod må gerne løfte hælen. Knæ og tæer arbejder altid i samme retning.
C1. Brystpres med håndvægt*	3 x 8-10	30	<p>C1: 1. Hoved, øvre ryg og numse skal have kontakt til bænken. Fødderne solidt plantet i jorden.</p> <ol style="list-style-type: none"> Hold skuldrene nede, og albuerne let inde til siden. Hold håndleddene stabile, og sænk vægten kontrolleret til brystet. Pres vægten tilbage til udgangspositionen.
C2. Pulldown	3 x 8-10	30	<p>C2: 1. Hold skuldrene nede, og træk stangen ned mod kravebenet.</p> <ol style="list-style-type: none"> Hold ryggen ret og fødderne placeret i jorden.
D1. Træk til bryst i kabel	3 x 8-10	30	<p>D1: 1. Hold skuldrene nede og hold ryggen ret.</p> <ol style="list-style-type: none"> Træk mod brystet og saml skulderbladene
D2. Leg raise	3 x 8-10	30	<p>D2: 1. Lig dig på ryggen med hænderne ned langs siden, og benene strakt i vejret.</p> <ol style="list-style-type: none"> Sænk benene mod jorden. Sænk dem ikke længere, end du kan holde lænden i gulvet. Løft dem tilbage til udgangspositionen.

Ro-intervaller

Opvarmning: Ro 200 meter i roligt tempo

Intervaller: 45 sekunders sprint efterfulgt af 30 sekunders pause. Gentag 5 gange.

* Køres som supersæt.

Lav 10 gentagelser af brystpres, hold 30 sekunders pause, dernæst 10 gentagelser af pulldown, hold 30 sekunders pause. Så er du tilbage ved 10 gentagelser af brystpres... Indtil du har udført 3 sæt af hver øvelse.