

Træningsprogrammet varer ca. 30 min.

Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-10. Gør det tre gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



1. Liggende etbens bækkenløft - Roligt og kontrolleret tempo

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



2. Hoppende knæbøjninger - Hurtigt og eksplosivt tempo

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hovedet.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



3. Dive bomber - roligt og kontrolleret tempo

Stil dig op med ben og arme fra hinanden og bagdelen op mod loftet, som en pyramide. Sænk overkroppen og hofterne fremover og ned mod hænderne. Når skuldrene kommer frem til hænderne fortsætter bevægelsen videre fremover til du strækker dig op på strakte arme i afslutningen af bevægelsen. For at komme tilbage til startpositionen trykker du dig tilbage samme vej som du kom.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



4. Hoppende udfald - højt og eksplosivt tempo

Start i split squat position. Fra denne position hopper du op mod taget og flytter fødderne, således du lander med modsatte ben forrest. I denne øvelse er det vigtigt at overkroppen holdes strakt og at kraften i hoppet gå opad. Knæstabilitet og kontrol er en vigtig faktor for at undgå en valguskollaps i knæet.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



5. Spider push-ups - roligt og konstant tempo

Stå på tæer og strakte arme med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Bøj i albuerne og sænk brystet ned mod gulvet samtidigt med du fører det ene knæ mod albuen. Før dig tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen med modsatte ben.

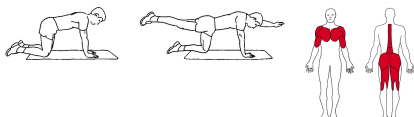
Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



6. Jumping Jacks/saksehop - hurtigt tempo

Stå på gulvet med samlede ben. Hop ud til bred benstilling samtidigt med armene bevæges strakte ud til siden til lidt over skulderhøjde. Hop tilbage til udgangspositionen og gentag.

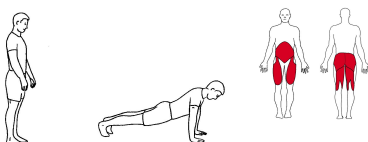
Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



7. Firefodstående diagonalløft - roligt og kontrolleret tempo

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



8. Burpee uden push-ups - højt og konstant tempo

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Stop kroppen når du er i push-ups position. Fra denne position flytter du fødderne ind mod hænderne og hopper op fra en dyb knæbøjnings position. Klap hænderne sammen med strakte arme over hovedet.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.





9. Planken med udføring af hverandet ben - roligt og kontrolleret tempo

Stå med støtte på albuerne og tæerne. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Før det ene ben ud til siden og ind igen. Skift ben og gentag.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.



10. Høje knæløft på stedet - hurtigt og eksplosivt tempo

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet på tæer med høje knæløft samtidig med, at du bevæger armene.

Sæt: 3 , Varighed: 40 sek., Pause: 20 sek.

