

Træningsprogrammet varer ca. 8 min.

Lav hver øvelse to gange á 20 sekunder. Hold 10 sekunders pause imellem hver gentagelse

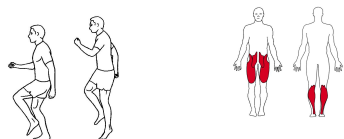


1. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede knæ, fødderne i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen op mod lårene til den er helt fri af underlaget. Sørg for en jævn bevægelse.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

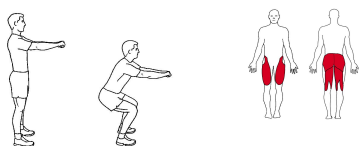


2. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

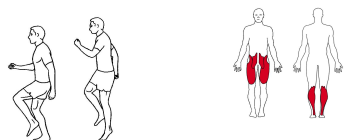


3. Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

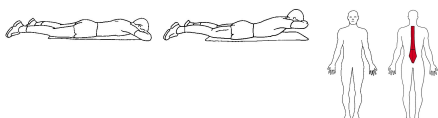


4. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

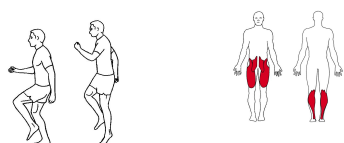


5. Maveliggende rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.



6. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

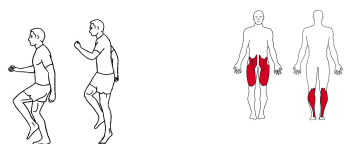


7. Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.



8. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 20 sek., Pause: 10 sek.

