

Træningsprogrammet varer ca. 8 min.

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

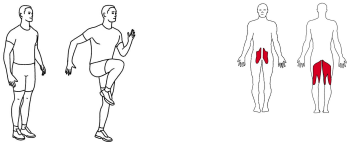


### 1. Armstræk på knæ

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.**

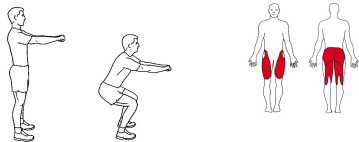


### 2. Høje knæløft på stedet

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

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

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

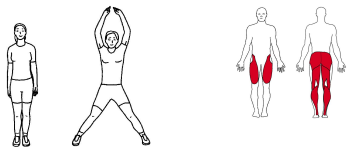


### 3. Knæbøj 1

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.**

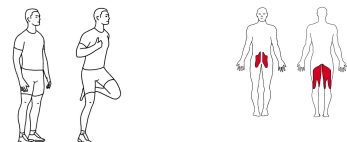


### 4. Jumping jacks 2

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hop ud til bred benstilling samtidigt med du bevæger strakte arme ud til siden og op over hovedet. Hop tilbage til udgangspositionen samtidigt med du sænker armene. Gentag bevægelsen.

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

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



### 5. Hælsark på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet, og før hælen op mod balderne samtidig med, at du bevæger armene.

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

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

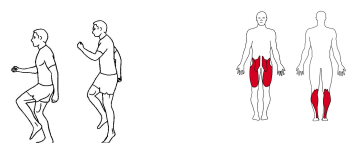


### 6. Mavebøjning 3

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.**



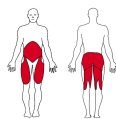
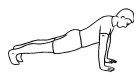
### 7. Gadedrengeløb

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.**





### 8. Burpee uden push-ups

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.

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

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

