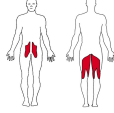
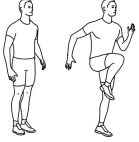


Træningsprogrammet varer ca. 22 min.

Lav hver øvelse tre gange á 20 sekunder. Hold 10 sekunders pause imellem hver gentagelse. Kør øvelserne på skift.

Kør først øvelse 1-4 færdigt og derefter øvelse 5-8 og til sidst øvelserne 9-12. Hold 2 min pause mellem de hver runde.



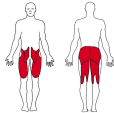
1. Høje knæløft på stedet

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



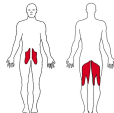
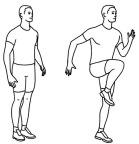
2. Hoppende knæbøjninger

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.

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

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

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



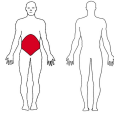
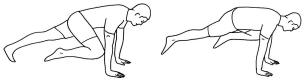
3. Høje knæløft på stedet

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



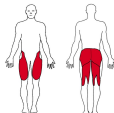
4. Dynamisk Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben. Øg tempoet i forhold til ønsket intensitet.

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

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

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



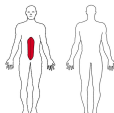
5. Hoppende udfald 3

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.

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

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

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



6. Mavebøjning 4

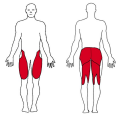
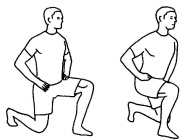
Lig på ryggen med hænderne bag hovedet og løftede ben således at der er ca. 90 grader i både hofter og knæ. Løft hovedet og den øverste del af overkroppen op mod lårene og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

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

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

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





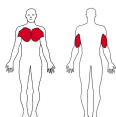
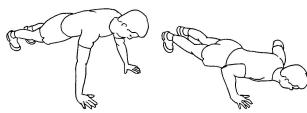
7. Hoppende udfald 3

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.

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

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

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



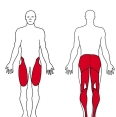
8. Armstræk 2

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen 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.

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



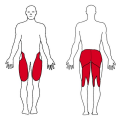
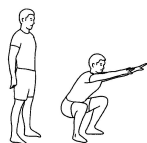
9. Jumping Jacks/saksehop 1

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.

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

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

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



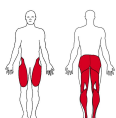
10. Squat jump

Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hoften under knæet, hopper du op så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

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

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

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



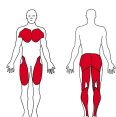
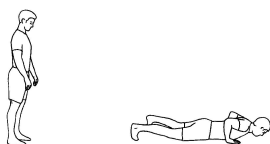
11. Jumping Jacks/saksehop 1

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.

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

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

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



12. Burpee med push-up

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Fra push-ups position. Flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

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

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

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

