

Træningsprogrammet varer ca. 21 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 4 runder af de 4 øvelser.

Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser. Hold 1 min ekstra pause mellem hver runde.



### 1. Diamant armstrækning

Start i en plankeposition på strakte arme. Hænderne holdes i smallere position end skuldrene og er roterede indad så pege- og tommelfingre danner en "diamant". Spænd i mave og ryg og sænk dig ned til gulvet, før du presser dig op til startpositionen.

**Sæt: 4 , Reps: 20 , Pause: 30 sek.**



### 2. Boksning

Boksebevægelser skiftevis højre og venstre arm.

**Sæt: 4 , Reps: 20 , Pause: 30 sek.**



### 3. Military press push-up

Brostående med strakte arme og ben. Sænk overkroppen til hovedet er i kontakt med underlaget og pres op igen.

**Sæt: 4 , Reps: 20 , Pause: 30 sek.**



### 4. Cirkler med udstrakte arme

Hold armene ud til siden og lav små cirkler. Oprethold en god holdning. Udfør øvelsen 20 gange med tommelfingrene fremad og 20 gange med tommelfingrene bagud.

**Sæt: 4 , Reps: 20 , Pause: 30 sek.**

