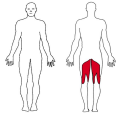


Træningsprogrammet varer ca. 24 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 6 øvelser.

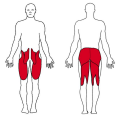
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Excentrisk etbens bro

Lig på ryggen med armene over kors. Knæene er bøjede og fodsålerne er i gulvet. Løft bækkenet op således at overkroppen holdes strakt. Mens du er i luften strækker du det ene ben og holder det udstrakt i luften samtidigt med at du sænker dig ned.

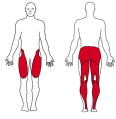
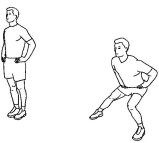
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



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.

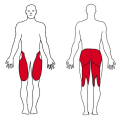
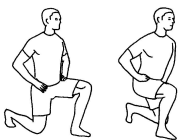
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Udfald til siden 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.

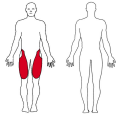
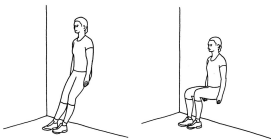
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. 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.

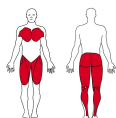
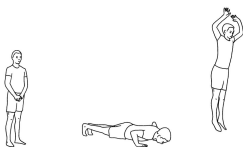
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



5. Jægerhvile mod væg

Stil dig med ryggen lænet opad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofte og knæ, mens du stadig læner dig opad væggen i såkaldt jægerhvile. Bliv stående i den stilling. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at presse dig op langs væggen.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



6. Burpee med push up 2

Stå oprejst. Bøj knæene, sæt hænderne i måtten og sæt benene samlet bag dig så du ligger på maven med hænderne i underlaget. Hop derefter frem til hænderne, hop så videre op mod loftet og klap med hænderne over hovedet. Gentag.

