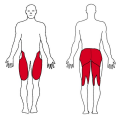
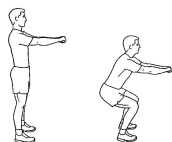


Træningsprogrammet varer ca. 22 min.

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.



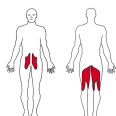
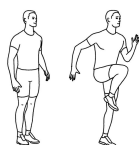
1. Knæbøj

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.

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



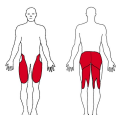
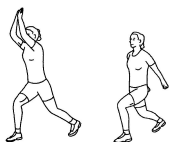
2. Høje knæløft på stedet

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



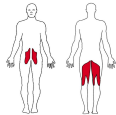
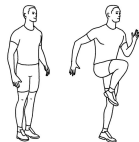
3. Hoppende udfald 1

Tag et stort skridt frem med det ene ben og hav et let bøjet knæ i det stationære ben. Lav et hop og byt plads mellem forreste og bagerste ben skiftende samtidigt med du svinger begge arme frem og tilbage.

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.



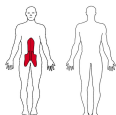
4. Høje knæløft på stedet

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.



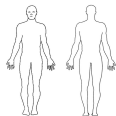
5. Mavebøjning 3

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.

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



6. Løb på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen

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.





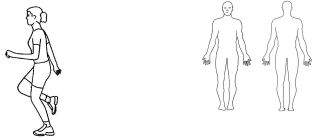
7. Armstræk på kne 1

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.

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



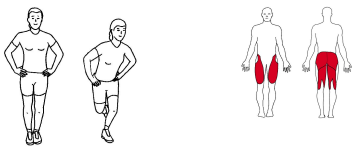
8. Løb på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen

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. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

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.



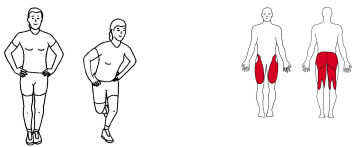
10. Dynamisk Mountain Climber

Start i en armstrækning 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.



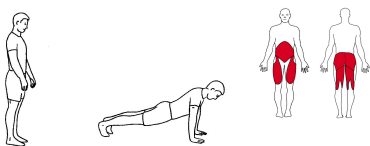
11. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

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 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.

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

