

Træningsprogrammet varer 10 min.

Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-4. Gør det tre gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



1. Hoppende udfald - eksplosivt og hurtigt.

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 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.



2. Diamant armstrækning - kontrolleret og konstant tempo

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.

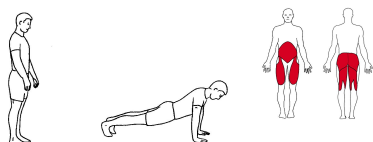
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.



3. Jumping Jacks/saksehop - højt tempo

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.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.



4. 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.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.

