

Programmet kan gjennomføres når du er på ferie eller ønsker å bruke utearealene til å trene.

Utreint:

Gjennomfør 2 økter i uken med 1-2 hviledager imellom.

Uke 1 og 2: Start med 30 sekunders arbeidstid og 30 sekunders pause. Gjennomfør som sirkeltrening og gå fra øvelse til øvelse.

Uke 3 og 4: gjennomfør som stasjonstrening. Gjør deg ferdig med en øvelse før du går til neste.

Uke 5 og 6: Gjennomfør 3 runder med stasjonstrening.

Uke 7 og 8: Gjennomfør 3 runder med stasjonstrening. Reduser pause til 25 sekunder og øk arbeidstiden til 35 sekunder.

Til deg som er middels godt trent:

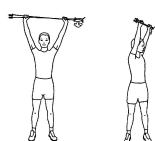
Begynn på uke 3 og 4.

Til deg som er godt trent: begynn på uke 5-6. Gjennomfør 4 serier på øvelse 3-6 i det som er nevnt som uke 7-8.



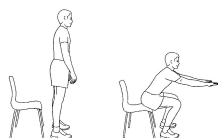
Jogge

Varighet: 15 min 0 sek



Rotasjonsøvelse 2

Stå med rett rygg og ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold stavene løftet med strake armer over hodet. Spenn lett i mage- og ryggmuskulaturen. Drei overkroppen rolig fra side til side uten å flytte føttene.



Knebøy m/krakk

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

Varighet:



Sit up m/gjenstand

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft ballen og overkroppen, slik at kun korsryggen berører underlaget. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Vekt: kg, Sett: , Reps:



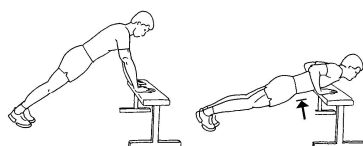
Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



Push up mot benk/krakk

Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbrett grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

Sett: , Reps:



Thruster med ryggsekk

Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene, og hvil setet på en krakk. Hold sekken på brystet. Reis deg opp ved å strekke i kne, hofte og rygg, før samtidig armene strakt opp over hodet. Det er viktig at ryggen holdes rett gjennom hele bevegelsen.

Varighet: