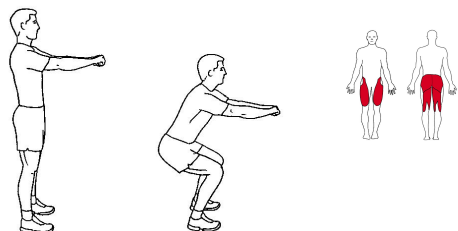


Side: 1 opvarmning og køres som HIIT

Side 2: ABS/ core og køres som cirkel

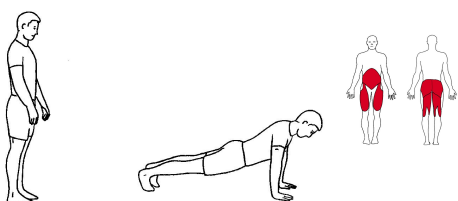
Side 3: HIIT



1. Knæbøj/ Squat

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.

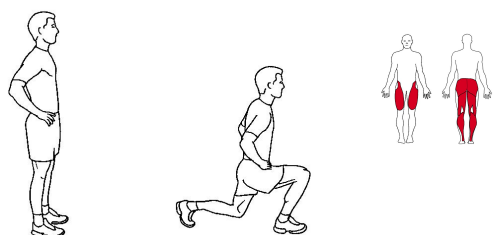
Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



2. Burpee til planke/ Halv burpee

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.

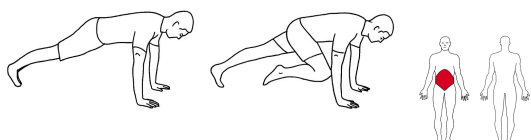
Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



3. Udfald frem/ Luges

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

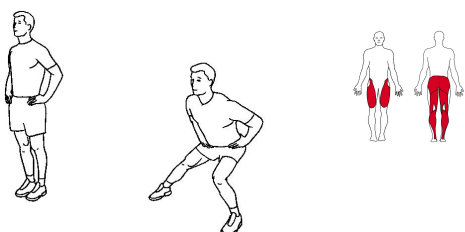
Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



4. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

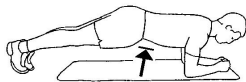
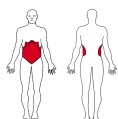
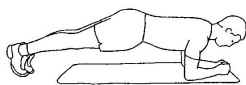


5. Udfald til siden 1

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: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

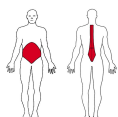




6. Planke på albuer og tæer

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Husk pres op mellem skuldre og spænd i maven.

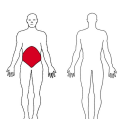
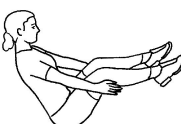
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



7. Dead Bug 2

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Pres lænden ned i gulvet så ryggen er neutral og derefter sænk og hev skiftevis modsat arm og ben. Obs. ikke sænk længere end at du klarer at holde ryggen neutral.

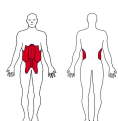
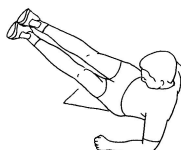
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



8. Båden

Sid på en måtte med bøj i hofter og knæ. Løft fødderne fra måtten og læn overkroppen bagover. Armene holdes strakte og ligefrem. Hold positionen.

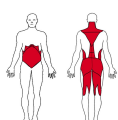
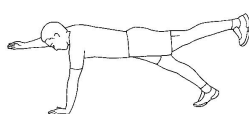
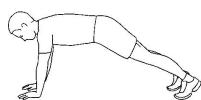
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



9. Sideliggende benløft

Lig udstrakt på siden med overkroppen støttende på den ene albue. Løft benene lige akkurat fri at gulvet og videre i retning af overkroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

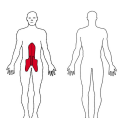
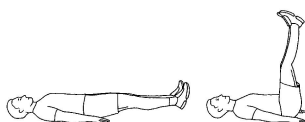
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



10. Planken m/diagonalløft, hænder - fødder, vekslende

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.

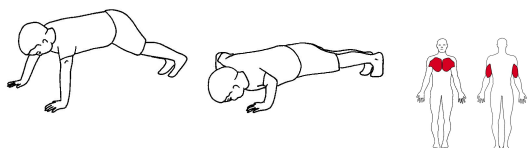


11. Liggende benløft

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden lidt ud fra kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene op til de er horisontale, sænk benene langsomt ned til de næsten rammer gulvet og gentag herefter.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.

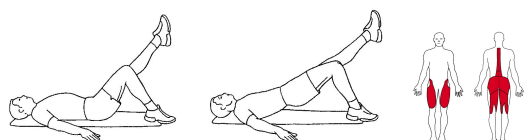




12. Push-ups

Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage.

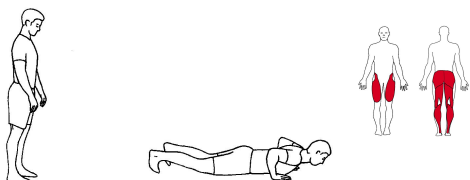
Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



13. Liggende etbens bækkenløft 2

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 1-2sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

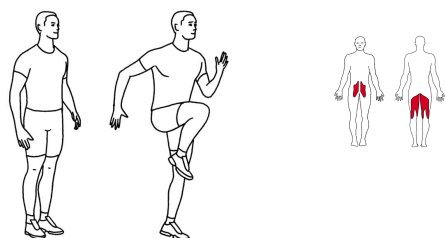
Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



14. Burpee

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Sænk kroppen kontrolleret men hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



15. Høje knæløft på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet på tæer med høje knæløft samtidig med, at du bevæger armene.

Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



16. Liggende benløft + løft numse

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden og lidt udenfor kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene til de er horisontale, stram mavemuskulaturen samtidigt med at du løfter bagenden en smule fra gulvet. Sænk derefter benene langsomt indtil de næsten rører gulvet og gentag.

Sæt: 4 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

