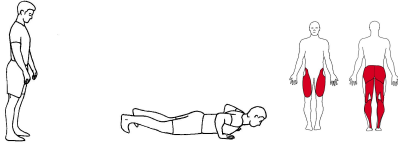


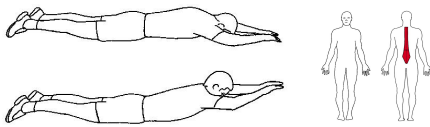
Varm opp i 10 minutter før du begynner. Programmet passer for deg som er nybegynner og vil forbedre din styrkeutholdenhet. Utfør hver øvelse i 45 sekunder, hvil i 20 sekunder og begynn så på neste øvelse. Alle øvelsene utføres 3 ganger. Tren programmet 2 ganger i uken for å øke din styrkeutholdenhet.



1. Burpee

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

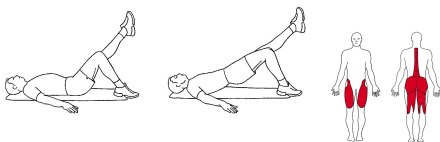
Intensity: 50 %, Duration: 45 sek



2. Mageliggende rygghev 2

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

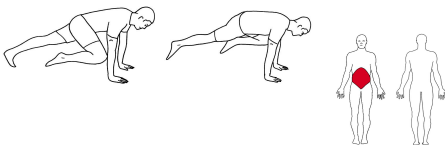
Reps: 45 sekunder , Sets: 3



3. Liggende ettbens bekkenløft 2

Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.

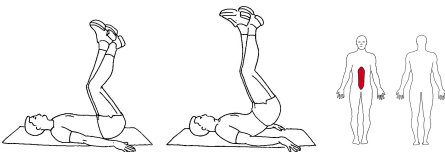
Reps: 45 sekunder , Sets: 3



4. Dynamisk mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Dette gjøres i en dynamisk bevegelse. Jobb med annenhvert ben og øk tempoet i forhold til ønsket intensitet.

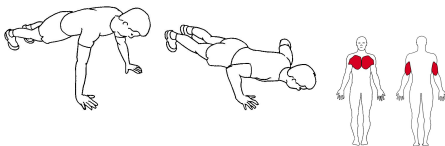
Reps: 45 , Sets: 3



5. Bekkenhev 1

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

Reps: 45 sekunder , Sets: 3

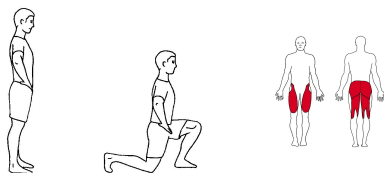


6. Push up 2

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Reps: 45 sekunder , Sets: 3

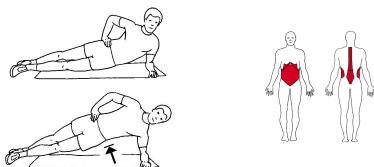




7. Utfallsteg bakover

Stå med samlede ben og start bevegelsen ved å ta et langt steg bakover. Når kroppen er i balanse senkes kroppen kontrollert rett ned, slik at kneet på det bakerste benet treffer bakken. Overkroppen holdes rett opp og ned gjennom hele bevegelsen. Spark ifra med den fremste foten og returner til startstillingen.

Reps: 45 , Sets: 3



8. Sideliggende bekkenhev 1

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Reps: 45 , Sets: 3

