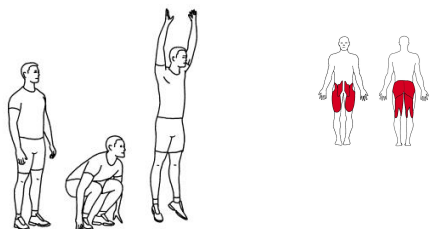


Dette treningsprogrammet for hjemmebruk er tiltenkt deg som ønsker å komme i bedre form og som har en målsetting om å forbrenne fett og vektnedgang. Hold så høy intensitet som du klarer i øvelsene som Jumping Jacks, Burpees, Spensthepp.

Uke 1-2: 2 dager i uken

Uke 3-5: 3 dager i uken

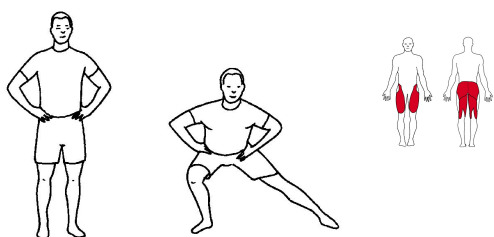
Uke 5-8: 4 dager i uken



1. Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.

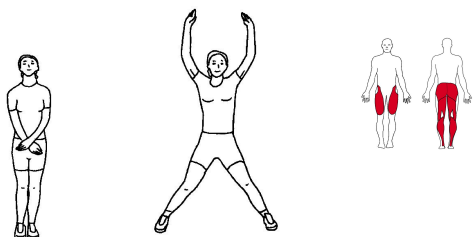
Sett: 3 , Reps: 12-15



2. Utfall til siden

Start i en stående posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

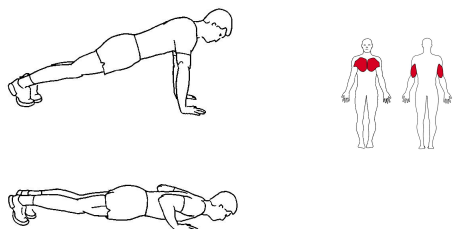
Sett: 3 , Reps: 12-15 (hver side)



3. Jumping Jacks

Stå på gulvet med samlede ben. Hopp ut til bred benstilling samtidig som armene beveges strake ut til siden til litt over skulderhøyde. Hopp tilbake til utgangsstilling og gjenta.

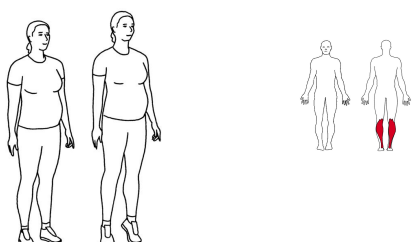
Sett: 3 , Reps: 12-15



4. Push-up smalt grep

Stå på tær og hender med en strak fiksert kropp. Ha et skulderbredt grep. Sørg for at albuen føres tett på kroppen når du senker kroppen ned mot gulvet. Press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 12-15

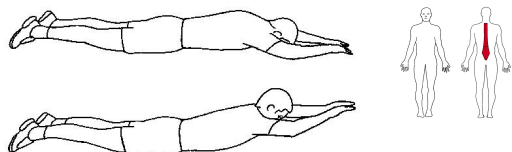


5. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og kom opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 3 , Reps: 12-15

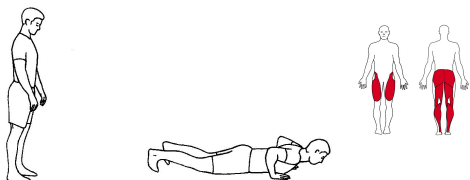




6. Rygghev

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.

Sett: 3 , Reps: 12-15



7. 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.

Sett: 3 , Reps: 12-15

