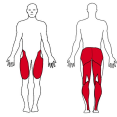




Dette 4-ukers treningsprogrammet er for deg som ønsker deg en kropp med større og mer definerte muskler.

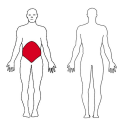
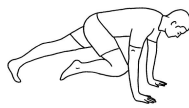
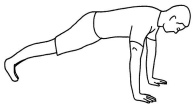
Dag 2: Gjennomfør 3 runder med 60 sekunder hvile mellom arbeidsperiodene.



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.

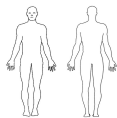
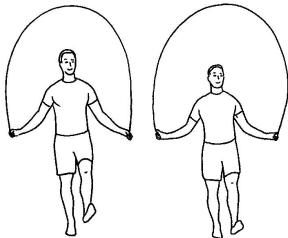
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



2. 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. Jobb med annenhvert ben.

Sett: 3 , Reps: 20 , Pause: 1 min 0 sek

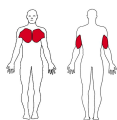
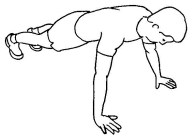


3. Flutter kicks

Start med noen singelhopp for å finne rytmen. Stuss opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Bevegelsen gjennomføres ved å strekke den passive foten ut fremfor kroppen. Bytt fra side til side.

Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

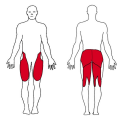
Sett: 3 , Reps: 30 , Pause: 1 min 0 sek



4. Push-up

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.

Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek

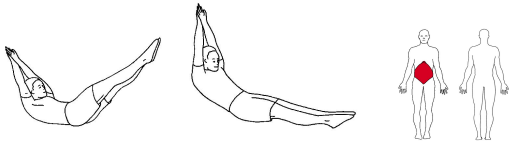


5. Hoppende utfall

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.

Sett: 3 , Reps: 20 , Pause: 1 min 0 sek

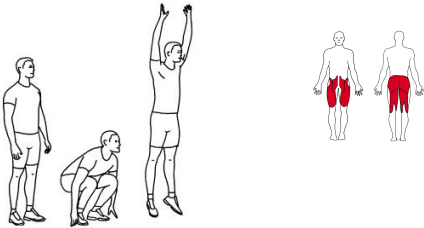




6. Hollow rock

Ligg på ryggen med bare korsryggen i bakken. Armene holdes sammen bak hodet som en forlengelse av kroppen og føttene holdes over bakken. I denne posisjonen er det viktig å stramme hele kroppen, slik at posisjonen kan holdes. Start bevegelsen og vugg frem og tilbake med en stabil kropp.

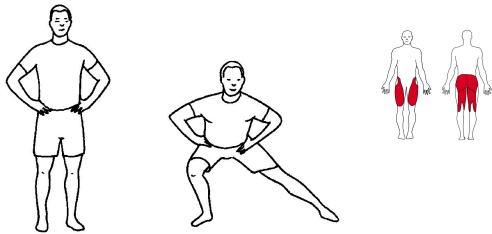
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



7. 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.

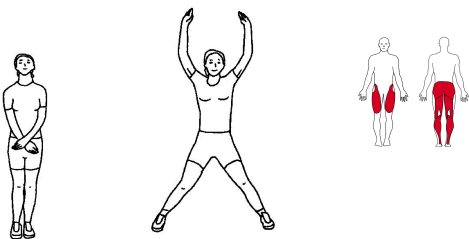
Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek



8. 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: 30 , Pause: 1 min 0 sek



9. 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: 10 , Pause: 1 min 0 sek

