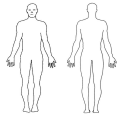
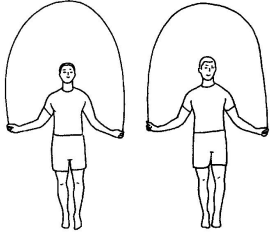


Dette 4-ukers treningsprogrammet er for deg som ønsker deg en kropp med større og mer definerte muskler.

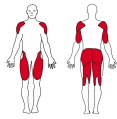
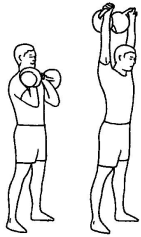
Dag 5:



## 1. Singel hopp

Start med noen singel hopp for å finne rytmen. Stuss opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

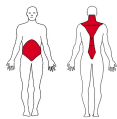
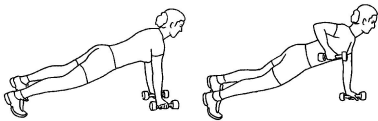
**Utførelse: 4 minutter uten pause**



## 2. Kettlebell thruster

Start med kettlebellene fremfor, men tett inntil kroppen. Stå med skulderbredde avstand mellom føttene, og senk kroppen kontrollert ned som i en dyp knebøy. Sitt bak og ha tyngden på helene. Fra bunnposisjon strekkes kroppen oppover og avsluttes med å presse kettlebellene opp over hodet. Bruk bena aktivt til å få kulene opp over hodet med strake armer. Det er viktig at ryggen holdes rett gjennom hele bevegelsen.

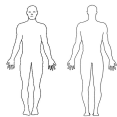
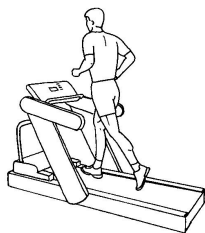
**Utførelse: 20 sekunder på, 10 sekunder hvile, totalt 4 minutter.**



## 3. Renegade roing

Stå i plankestilling på tær og strake armer med en hantel i hver hånd. Bøy i albuen og trekk armen oppover og bakover. Senk rolig ned og gjenta med den andre armen. Hold strak kropp under hele øvelsen.

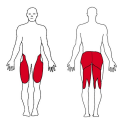
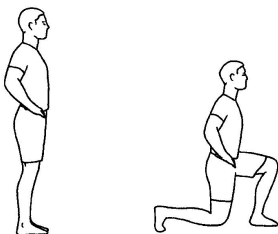
**Utførelse: 20 sekunder på, 10 sekunder hvile, totalt 4 minutter.**



## 4. Sprint på tredemølle

Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

**Utførelse: Løp på så høy hastighet du klarer i 4 minutter.**



## 5. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

**Utførelse: Hold det gående med begge bein i 4 minutter.**

