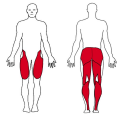


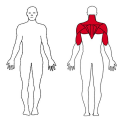
Det er totalt tre ulike sirkeløkt med tre øvelser hver. Gjennomfør først øvelsene i sirkel A før du går videre til sirkel B. Hver øvelse utføres i 20 sekunder før du hviler i 10 sekunder og forsetter med neste øvelse. Gjennomfør totalt seks runder før du går videre til neste sirkeløkt.



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.

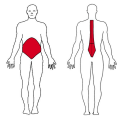
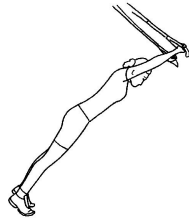
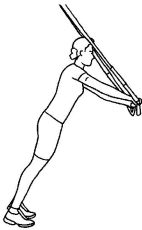
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



2. Omvendt roing i slynger

Stå på gulvet med hender i TRX, albue rett under skulder. Senk kroppen ned mot gulvet og trekk tilbake til utgangsposisjonen med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å forandre på vinkel.

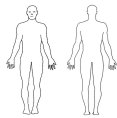
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



3. Suspended fallout (Roll Out)

Stå på gulvet med hender i TRX, armene fram foran kroppen med en godt framoverlent. Senk kroppen ned mot gulvet mens armene kommer opp over hodet til øret. Skyv tilbake til utgangspunktet med strake armer og en strak kropp.

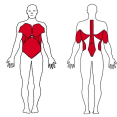
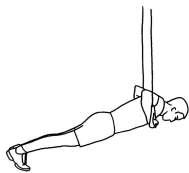
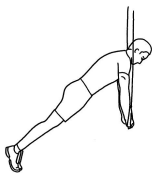
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



4. Klatring på stativ

Finn deg selv et huskestativ eller en annen stang som tåler at du klarer på den. Sett deg ned ved siden av stangen og hold begge armene rundt den. Bruk armene til å trekke deg selv oppover stangen så høyt du klarer, og klarte forsiktig med igjen.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



5. Push-ups i slynge

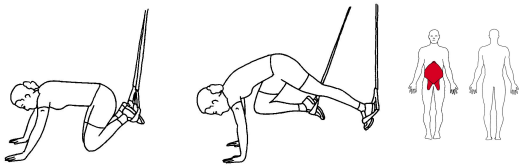
Stående bak opphengspunkt med hender i Powergrips. Powergrips i knehøyde. Loddrette tau i startposisjon.

1. Len deg framover med strak kropp til du har 90 grader i skuldre

2. Utfør push-up med albuer ut fra kroppen

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6

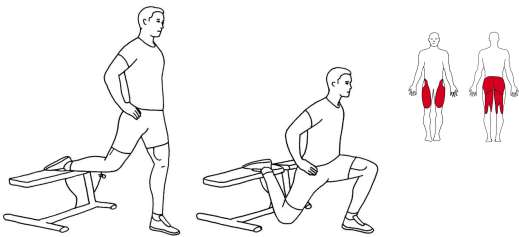




6. Suspended Mountain Climber

Plasser begge føtter i TRX og hender i gulvet, med ansiktet fra ankerpunktet. Trekk annenhver fot inn mot armene i stempelbevegelse.

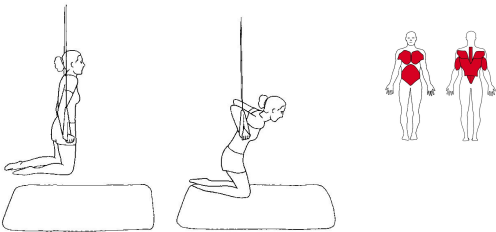
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



7. Splittbøy på benk

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en benk ca 1 meter bak deg og plasser motsatt bein på benken. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

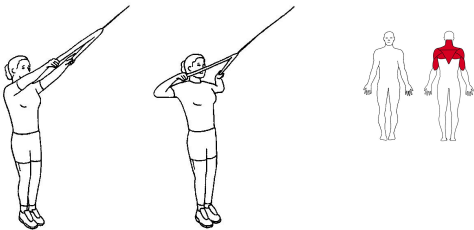
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



8. Dips i slynge

Heng i stroppene med strake armer. Stabilisér i mage og korsrygg. Senk langsomt kroppen ved å bøye i albue til hendene er i ca. brysthøyde. Press tilbake ved å strekke i albue.

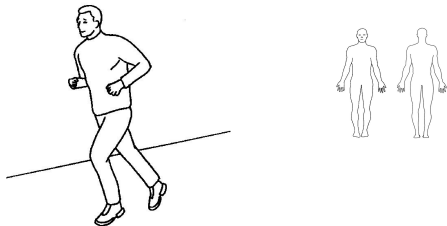
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



9. Kabeldrag mot ansikt

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albue ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 6



10. Sprint

Finn deg en liten bakke eller haug og gjennomfør korte sprinter på 10 sekunder. Gå rolig tilbake til startposisjon og gjenta 6-8 ganger.

Varighet: 10 sek, Reps: 6-8

