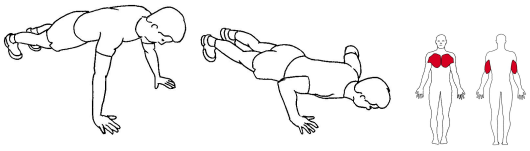
Hardworkout.no

15 minutters intensiv økt for styrke, kondisjon og fettforbrenning!

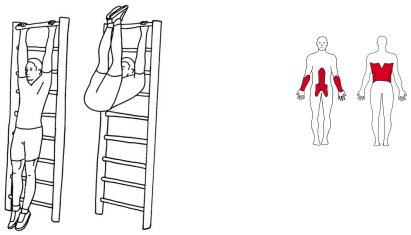
Effektiv treningsøkt som sørger for å kombinere styrke, kondisjon og fettforbrenning i samme treningsøkt!



1. Push-ups

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.

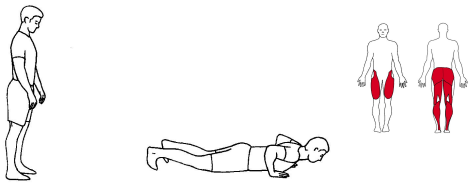
Sett: 3 , Reps: 10, 11, 12



2. Hanging pike (Toes to bar)

Heng i ribbeveggen med begge hender. Før strake bein opp mot ribben du henger i. Før strake bein kontrollert ned igjen. Gjenta.

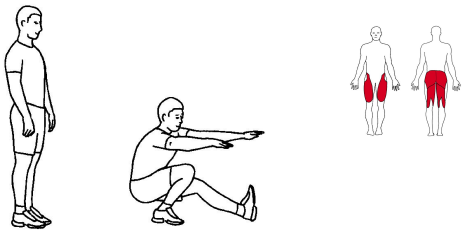
Sett: 3 , Reps: 10, 11, 12



3. 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.

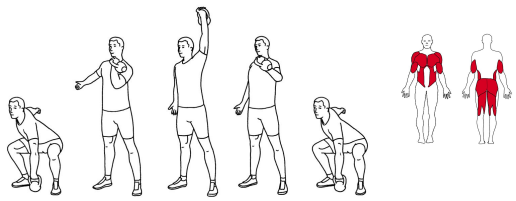
Sett: 3 , Reps: 10, 11, 12



4. Pistol squat

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vektbærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.

Sett: 3 , Reps: 5, 6, 7



5. Kettlebell Clean and Press

Plasser en kettlebell mellom føttene. Ta tak i håndtaket på kettlebell'en med èn hånd. Press hoften fremover og reis deg opp samtidig som du trekker kula opp (kort vektarm) Rotèr hånden slik at kula legger seg inntil håndbaken, hånden inntil brystet og tommel peker bakover. Herfra presser du kula opp mot taket (hvilende mot håndbak/underarm). Følg samme prosedyre ned igjen.

Sett: 3 , Reps: 1, 2, 3

Vis video