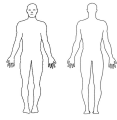




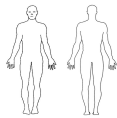
Dette treningsprogrammet er for deg som ønsker å trene både styrke og kondisjon samtidig. Programmet passer for de som ønsker seg ned i vekt og å få mer synlige muskler. Der er lagt opp til 6 økter i uken.



1. Jogge på tredemølle

Løp på en tredemølle eller utendørs i 40 minutter.

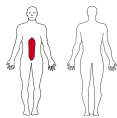
Varighet: 40 min 0 sek, Hastighet: Km/t



2. Precor: Elliptical Crosstrainer, stasjonære håndtak

Fullfør 20 minutter på ellipse maskin.

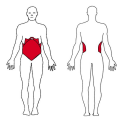
Varighet: 20 min 0 sek, Hastighet: Km/t



3. Sit up m/ball/vekt

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen eller en annen vekt over hodet. Løft ballen og overkroppen, slik at kun korsryggen berører underlaget. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

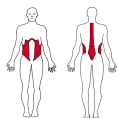
Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 20



4. Sittende rotasjon av overkropp med hantel

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 20



5. Sit up m/kneløft

Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.

Sett: 3 , Reps: 20

