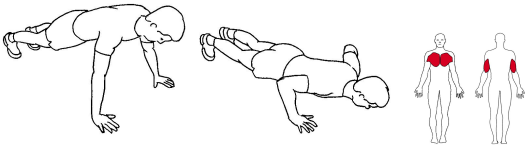




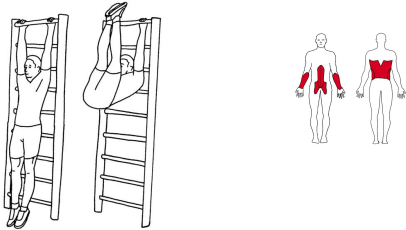
Rett på sak, effektivt og virkningsfullt! Vi garanterer at disse 15 minuttene kommer til å la deg hive etter pusten å kjenne melkesyra i hvert eneste muskel!



1. 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.

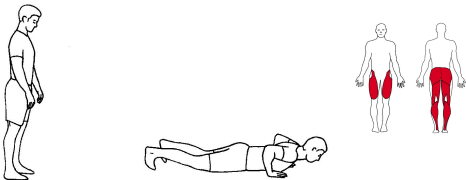
Sett: 3 , Reps: 10



2. 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.

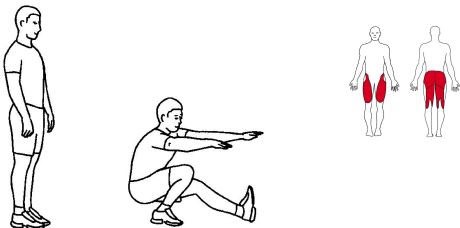
Sett: 3 , Reps: 10



3. Burpee

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke beina 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.

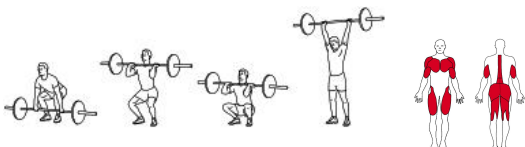
Sett: 3 , Reps: 10



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 bunnsposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoftene skal under kneleddet i bunnsposisjon.

Sett: 3 , Reps: 5



5. Frivending med frontbøy og press

Start løftet fra bakken, med benene i hoftebredde og hendene holder skulderbredde avstand. Start løftet som en markløft og fokuser på å holde stangen så nært kroppen som mulig gjennom hele løftet. Når stangen kommer opp til over kneet (hengposisjon) strekkes hoften og kroppen (eksplosivt) opp mot taket. Det skjer en tempoveksling, (hopp) og stangen "kastes" opp mot taket. Forsøk å trekke kroppen ned under stangen og fang stangen på fremsiden av skuldrene i en dyp knebøy. Fokuser på å holde underarmene parallelle med gulvet, og hold overkroppen så vertikal som mulig i landingsposisjonen. Strekk kroppen opp til stående med stangen hvilende på skuldrene og press stangen direkte opp over hodet når kne og hofter strekkes ut. Øvelsen avsluttes med stangen på strake armer opp over hodet, før den kontrollert senkes til bakken, via skuldrene.

Sett: 3 , Reps: 10

