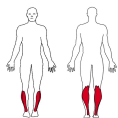
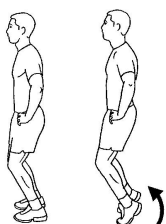


1. Spenthopp på lav boks

Ta god sats - svikt i knærne og bruk armene. Hopp opp på en lav boks. Fokuser på en myk landing med god bøy i knærne.

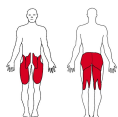
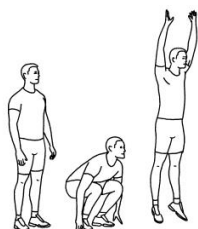
Varighet: 1 min 0 sek



2. Tåhev 2

Stå med en liten bøy i knærne. Press opp til tåstående og senk tilbake.

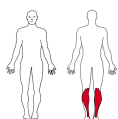
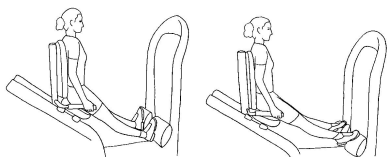
Sett: 4 , Reps: 20



3. Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.

Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t



4. Matrix Leg Press tåhev

Plasser benene i hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Vekt: kg, Sett: 4 , Reps: 20

