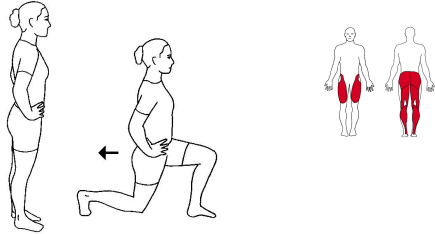




Start med å gjennomføre 3 reps for alle øvelser i første runde, og øk til 6 og 9 reps i de påfølgende rundene. Jobb deg deretter ned igjen fra 9 reps til 6 og 3 reps.

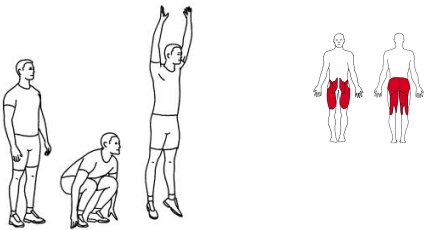
Du har 5 minutter på å gjennomføre alle rundene. Dersom du er ferdig før tiden, kan du starte på nytt å jobbe deg oppover mot 9 reps.



### 1. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

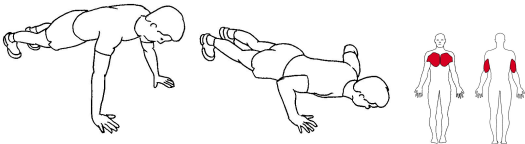
**Reps: 3, 6, 9, 6, 3**



### 2. 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.

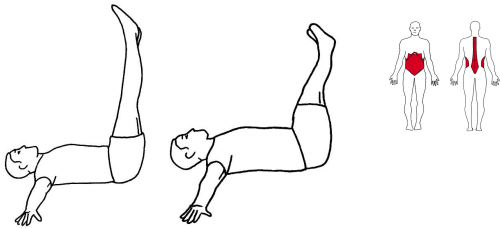
**Reps: 3, 6, 9, 6, 3**



### 3. 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.

**Reps: 3, 6, 9, 6, 3**



### 4. Underkroppsrotasjon m/strake ben

Ligg på ryggen med bøyde ben og armene rett ut til siden. Strekk begge bena ut og opp mot taket. Aktiver magemuskulaturen og ha korsryggen nedi gulvet. Beveg bena samlet over til siden og ned mot gulvet samtidig som overkroppen holdes i ro og stillingen i ryggen opprettholdes. Beveg bena opp mot midten igjen og gjenta øvelsen til motsatt side.

**Reps: 3, 6, 9, 6, 3**

