

1. Knebøy og skulderpress m/hantler

Stå på med hoftebreddes avstand mellom føttene, hold en hantel i hver hånd og plasser dem på skuldrene. Bøy deg ned til ca 90 grader i knærne og press deg opp til utgangsposisjon. Press deretter armene opp mot taket til de er strake. Senk rolig ned igjen.

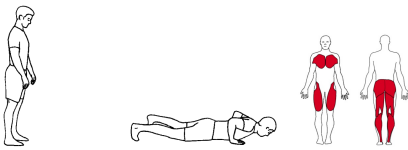
Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



2. Seteløft m/hantler

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold hantler i hver hånd som du holder over hoftene. Løft setet opp fra gulvet til du har en rett linje mellom skulder og kne. Hold noen sekunder på toppen og senk rolig tilbake til utgangsstilling.

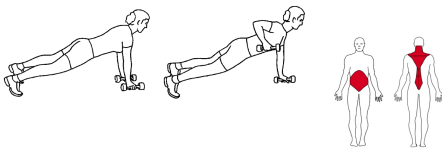
Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



3. Burpees m/pushups

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye på knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Fra push-ups posisjonen senkes kroppen ned til bakken. Press kroppen opp i en push-up posisjon. Flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp og klapp over hodet med strake armer.

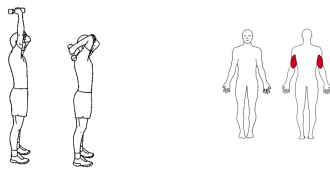
Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



4. Renegade roing

Stå i plankestilling på tær og strake armer med en hantel i hver hånd. Bøy i albuen og trekk armen oppover og bakover. Senk rolig ned og gjenta med den andre armen. Hold strak kropp under hele øvelsen.

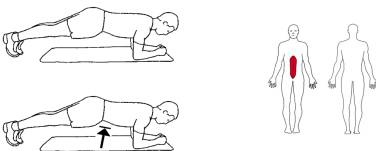
Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



5. Stående enarms triceps press 3

Stå med den ene armen hevet over hodet, mens den andre støtter i albuen. Bøy i den aktive arm og senk hantlen ned bak hodet. Press tilbake til startstillingen. Bytt arm.

Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek



6. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 4 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek

