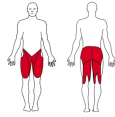
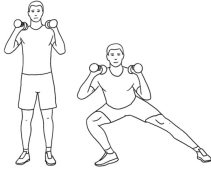


1. Goblet squat m/hantler

Start i en stående posisjon med hantelen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under hantelen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnposisjon. Bruk beina til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen nøytral gjennom hele bevegelsen.

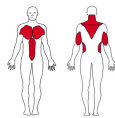
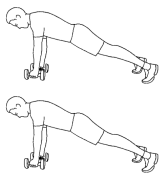
Sett: 5 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 min 0 sek



2. Utfall til siden m/hantler

Ha en hantel i hver og hånd, og hold med i skuldehøyde. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

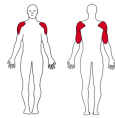
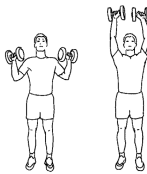
Sett: 5 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 min 0 sek



3. Pushups og alternerende roing m/manualer

Stå på tærne og strake armer og hold en manual i hver hånd. Gjør en push-ups, trekk deretter opp den ene armen og slipp den rolig ned igjen. Gjenta med motsatt arm.

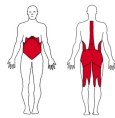
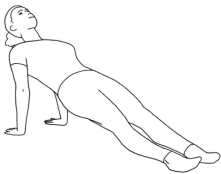
Sett: 5 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 min 0 sek



4. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 5 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 min 0 sek



5. Omvendt planke

Start sittende på gulvet. Plasser hendene dine bak deg i skulderbreddes avstand. Løft opp hoften og hold beina strake. Hold stillingen.

Sett: 5 , Varighet: 40 sek, Pause: 20 min 0 sek

