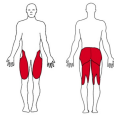


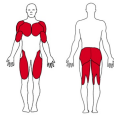
6 runder med 6 øvelser



### 1. Goblet squat med kettlebell

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

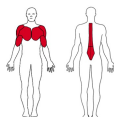
**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**



### 2. Gående utfall m/kettlebell over hodet

Stå oppreist og hold en kettlebell med strak arm over hodet. Ta et godt steg fremover (utfallssteg) med den ene foten og senk deg ned mot gulvet ved å bøye i hoftene og kne. Press deg selv opp igjen gjennom den fremre foten og gå rett fremover i et nytt utfallssteg med den andre foten. Hold kettlebellen over hodet under hele øvelsen.

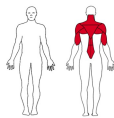
**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**



### 3. Kettlebell full swing

Start med kettlebellen fremfor kroppen. Grip tak i hornet på kulen og dra kulen bakover mellom benene. Med en aggressiv strekk av hoftene skapes en pendelbevegelse på kulen. La kulen pendle hele veien opp til over hodet. Kulen henger som et lodd fra amene. Det er viktig med en rett rygg gjennom hele bevegelsen og at det er hoften som skaper all kraften.

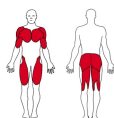
**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**



### 4. Stående roing m/kettlebells

Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett. Hold en kule i hver hånd. I denne posisjonen trekker du vekselvis en og en kule opp mot brystet ved å bøye i albueleddet og trekke skulderbladet inn mot ryggsøylen.

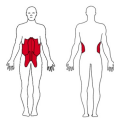
**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**



### 5. Burpee thruster m/kettlebells

Start i en push-ups posisjon med hendene på hornene til kettlebellen. Start bevegelsen ved å gjøre en pushup, før du hopper inn i en dyp knebøy med hendene på kettlebellene. Heretter utfører du en frivending med kettlebellene, som fanges i en dyp knebøy posisjon. Fra denne posisjonen strekker du deg opp, og avslutter øvelsen ved å presse kulene opp over hodet. Det er viktig å bruke kraften fra bena når kulene presses opp over hodet.

**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**



### 6. Russian twist m/kettlebell

Sitt på rumpa med beina i luften (valgfritt). Hold kettlebellen med begge hendene i hornene. Før kettlebellen fra venstre side til høyre side over hofta. Unngå å krumme ryggen.

**Varighet: 40 sek, Pause: 20 sek**

