
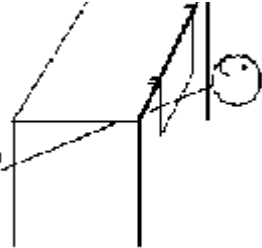
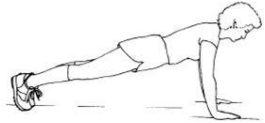
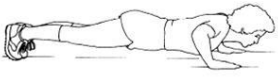
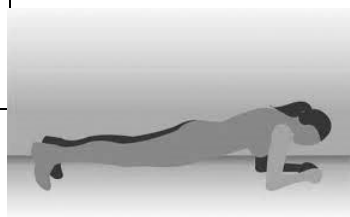

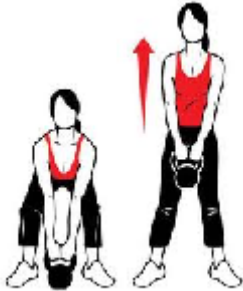



Program A


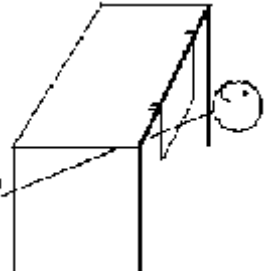

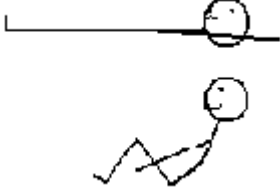
Øvelse	Tegning	Beskrivelse	Gentagelser
Jump Squat		<p>Lidt bredere end hoftebredde mellem fødderne.</p> <p>Hold vægten på hælene så de ikke bliver løftet.</p> <p>Sænk kroppen ned, så vinklen i knæhaserne er under 90°</p> <p>Hop så højt op du kan.</p>	25-30
Kropshævninger		<p>Lig med kroppen under et bord, skulderne under bordkanten og hænderne holdt fast i bordkanten med bredt overhåndsgreb.</p> <p>Træk dig op i armene, så brystet kommer op og rammer undersiden af bordet. Sænk dig langsomt ned igen.</p>	Så mange du kan
Bred Armstrækker		<p>Hænderne bredt i gulvet.</p> <p>Kroppen spændt op som en stamme. Sænk kroppen mod gulvet og pres op igen.</p>	Så mange du kan
Planken		<p>Lig på albuer og tær.</p> <p>Spænd op i hele kroppen, så den ligger spændt over gulvet. Hold statisk spænd.</p>	Hold så lang tid du kan.






Program A

Øvelse	Tegning	Beskrivelse	Gentagelser
Jump Lunges		Stort skridt frem med højre ben. Buk ned i benet, så du har 90° ved begge knæ. Hop op så højt du kan og skift ben i luften så du får venstre ben foran.	25-30
Dødløft		Hav en taske eller lign. På gulvet foran dig. Bøj let ned i benene og bøj kroppen fremover og saml tasken op. Hold ryggen strakt og skuldrene tilbage.	25-30
Mavebøjning		Lig på ryggen på gulvet. Hav armene op i luften. Løft overkroppen op så skulderbladene er løftet men kom ikke helt op og sid. Tag evt. vægt i hænderne (bog lign.)	25-30

Program B

Øvelse	Tegning	Beskrivelse	Gentagelser
Step up		Stil dig på højre ben på en stol eller lign.. Bøj ned i benet, så du lige kan nå gulvet med venstre tåspids og løft dig op igen. Gentag med venstre ben efter.	25-30
Smal Kropshævning		Hoved under bord. Underhåndgreb på bordkanten. Træk dig op til bordet	Så mange du kan
Smal Armstrækker		Hænderne i skulderbredde i gulvet. Kroppen spændt op som en stamme. Sænk kroppen mod gulvet og pres op igen.	Så mange du kan
Atomic situps		Lig på ryggen med strakte ben, lidt over jorden, og arme over hovedet. Træk benene ind til numsen og hænderne ned og røre fødderne (på samme tid) og tilbage til udgangsposition igen.	25-30

Program B

Øvelse	Tegning	Beskrivelse	Gentagelser
Burpees		Start stående på gulv. Kom ned og sid på hug, sæt hænder i gulvet ved siden af fødderne og skyd benene samlet tilbage, så du ligger spændt som en stamme. Træk benene samlet ind igen og hop op med armene over hovedet.	20-25
Calf Raises		Stå på et ben. Kom op på tæer og ned igen. I kontrolleret tempo. Evt. på en stol eller lign.. Forsøg at holde balancen uden at holde fast i noget.	25-30
Rygbøjninger		Lig på maven. Kig ned i gulvet. Løft brystet fra gulvet.	25-30