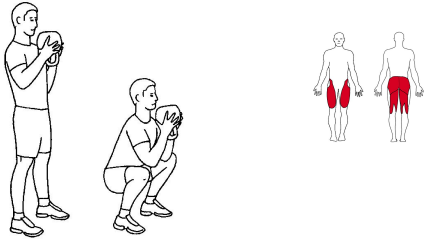


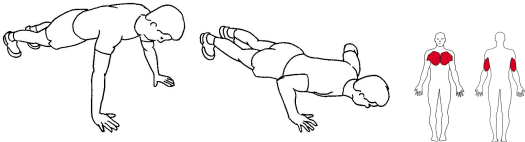
Dette treningsprogrammet er et generelt program for styrke i overkropp, underkropp og kjerne, som man kan gjennomføre hjemme.



1. Goblet squat

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

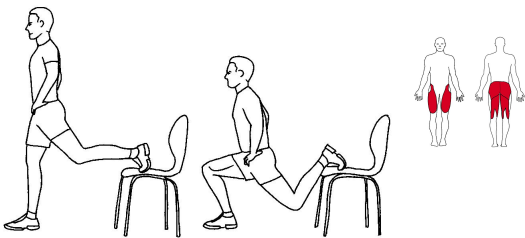
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**



2. Nedoverpushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet, brystkassen treffer bakken først. "Juks" opp igjen, og gå rett inn i neste repetisjon. Gjør så mange du klarer i løpet av tiden du har.

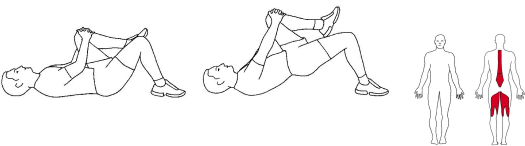
Sett: 3 , Varighet: 30 sek



3. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

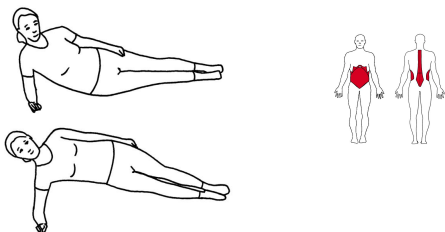
Sett: 3 , Reps: 10



4. Ettbens seteløft 3

Ligg med det ene benet bøyd og fotsålen i gulvet, bøy motsatt ben og ta tak rundt kneet med armene. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget.

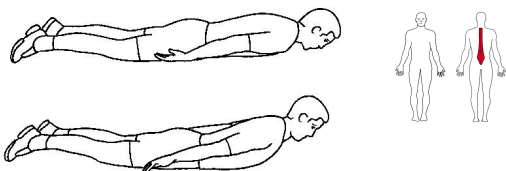
Sett: 3 , Reps: 10



5. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek



6. Mageliggende rygghev 3

Ligg på magen med armene ned langs siden. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10

