

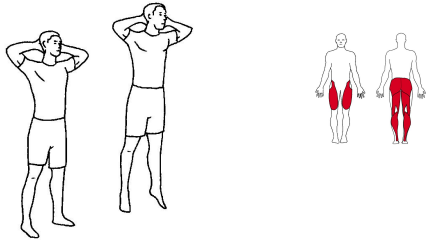
Programmet passer for deg som har treningserfaring, da du skal trene med 90-100% av maksimal.

Serie 1: Prisoner knebøy, hælspark, dynamisk mountain climber (8 min)

Serie 2: Burpee uten armheving, situps 3, skøytehopp (8 min)

Serie 3: Armhevinger 1, sprint (6min)

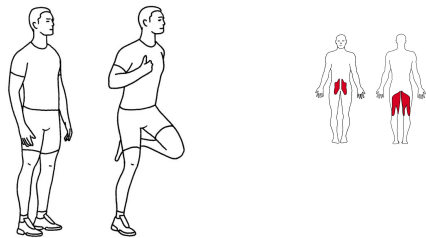
Hver serie utføres i sirkel med 30 s. maksimalt arbeid etterfulgt av 15 s. pause. Hver øvelser utføres 4 ganger. 1 min. seriepause. Husk å varme opp før treningen starter.



## 1. Prisoner Squat

Start i en stående posisjon med hendene bak hodet. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnsposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på helene.

**Sets: 4**



## 2. Hælspark på stedet

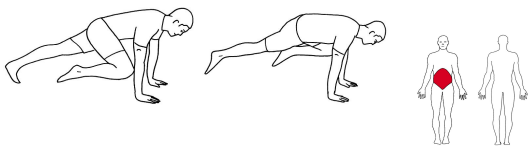
Stå med parallelle føtter. Løp på stedet og før hæl mot setet samtidig som du beveger armene.

**1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

**2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

**3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

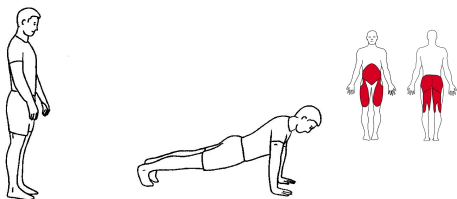
**4: Intensity: 50 %, Duration: 30 sek**



## 3. Dynamisk mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Dette gjøres i en dynamisk bevegelse. Jobb med annenhvert ben og øk tempoet i forhold til ønsket intensitet.

**Sets: 4**



## 4. Burpee uten push-ups

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Stopp med kroppen i push-ups posisjon. Fra denne posisjonen flytter du føttene inn mot hendene og hopper opp fra en dyp knebøy posisjon. Klapp med strake armer over hodet.

**1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

**2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

**3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

**4: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek**

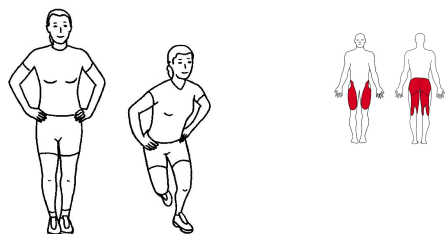


## 5. Sit up 3

Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

**Sets: 4**





### 6. Skøytehopp raskt

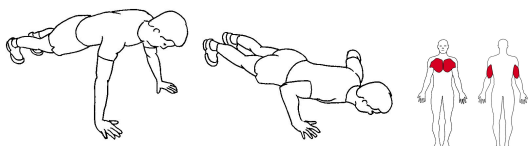
Stå med hendene i siden. Hopp sideveis på annenhvert ben

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

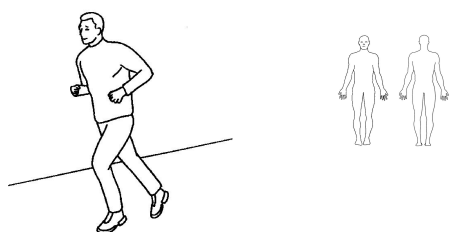
4: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



### 7. Push up 2

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sets: 4



### 8. sprint

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

4: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

