

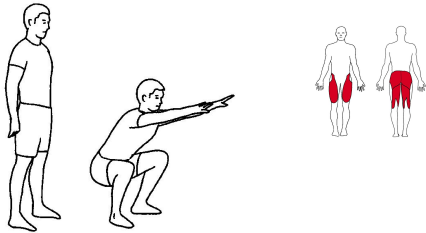
Programmet passer for deg som har treningserfaring, da du skal trene med 90-100% av maksimal.

Serie 1: Knebøyhopp. Hælsark og burpee (6:45)

Serie 2: Hoppende utfall 1, skøytehopp og jumping jacks 2 (6:45)

Serie 3: Armhevinger på kne 2 og situps 3 (4:30)

Hver serie utføres i sirkel med 30 s. maksimalt arbeid etterfulgt av 15 s. pause. Hver øvelser utføres 3 ganger. 1 min. seriepause. Husk å varme opp før treningen starter.



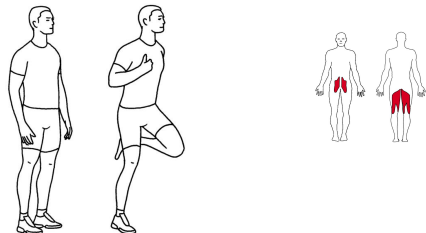
### 1. Squat jump

Start i en stående posisjon. 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 bunnposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på helene.

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

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

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



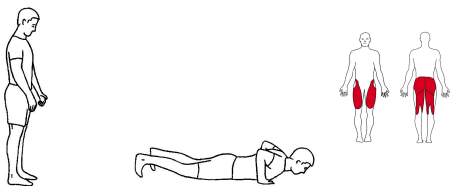
### 2. Hælsark på stedet

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**



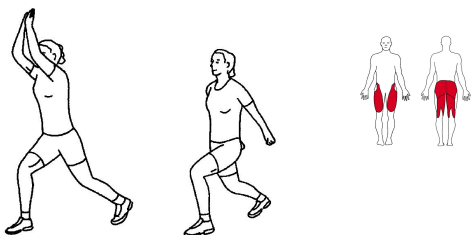
### 3. Skalert burpee

Fra en stående posisjon bøyer du deg ned til bakken. Gå ut med føttene og legg deg kontrollert ned på bakken. Reis deg kontrollert opp fra bakken ved å gå inn med føttene fra en liggende posisjon til en dyp knebøy posisjon. Fra denne posisjonen reiser du deg opp til stående og avslutter øvelsene med et hopp og klapper over hodet.

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

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

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



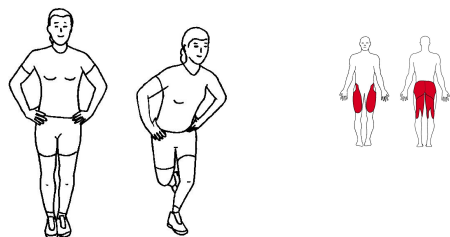
### 4. Hoppende utfall 1

Ta et stort skritt frem med det ene benet og ha lett bøy i kneet som står igjen. Gjør et hopp og bytt plass på fremste og bakerste ben vekselvis samtidig som du svinger begge armer frem og tilbake.

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

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

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



### 5. Skøytehopp

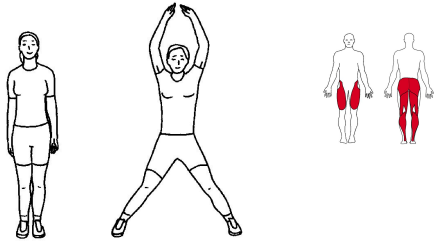
Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

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

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

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



**6. Jumping jacks 2**

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.

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

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

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

**7. Push up på knærne 2**

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

**1: Varighet: 30 sek**

**2: Varighet: 30 sek**

**3: Varighet: 30 sek**

**8. 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.

**1: Varighet: 30 sek**

**2: Varighet: 30 sek**

**3: Varighet: 30 sek**

