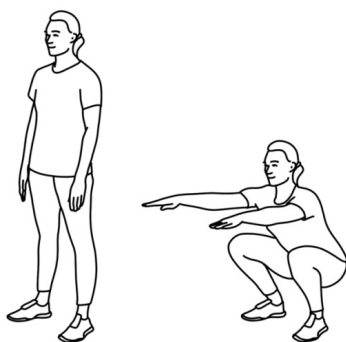


Oppvarming: Gjennomgå alle øvelsene rolig 1 runde, eventuelt lett dynamisk aktivitet/bevegelighet.

Hoveddel: Tabataintervall der man gjennomfører en øvelse med høy intensitet i 20 sekunder, etterfulgt av hvile i 10 sekunder. Dette gjentas 8 ganger i en tabataintervall/sang. Samlet treningstid for en tabataintervall blir da 4 minutter, dette inkluderer de korte hvilepausene. Gjerne bruk musikk. Søk tabata 20/10, 8 runder. I dette treningsprogrammet skal du bytte mellom 2 øvelser per tabataintervall/sang. Da blir det 4 runder per øvelse. Gjerne forsøk å gjennomføre 3-4 tabatintervaller i en treningsøkt (totalt: 6-8 øvelser). Du må gjerne gjennomføre flere intervaller. Velg én øvelse for overkropp og én for underkropp per intervall/sang.

Avslutning: Økten kan avsluttes med lett bevegelsestrening/uttøyning.

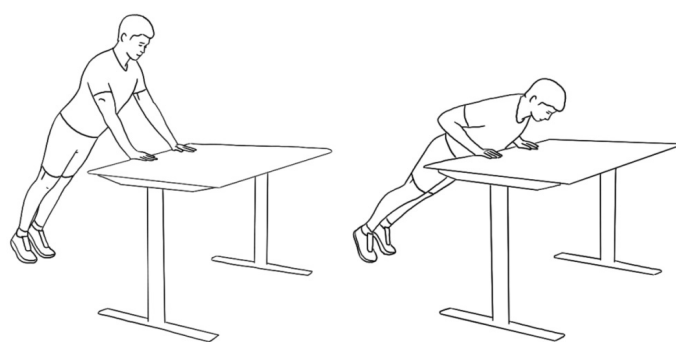
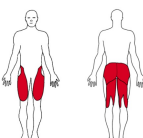


1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

Alternativ: Gjennomfør sit-to-stand fra stol, eventuelt knebøy inntil vegg for ekstra støtte.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4

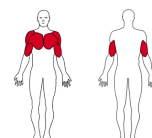


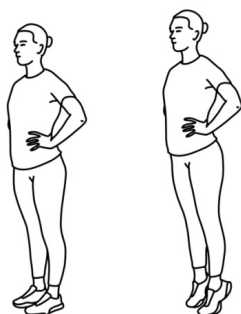
2. Pushups fra bord

Ha ca skulderbreddes avstand mellom armene. Hold kroppen stabil og strak. Senk deg kontrollert ned mot bakken med brystkassen først. Press deg opp til armene er helt utstrakt. Unngå mye svai i korsryggen eller bøy i hoftene.

Alternativ: Kan gjøres på gulv eller mot vegg.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



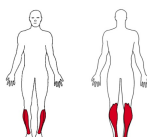


3. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Alternativ: Ettbenstående.

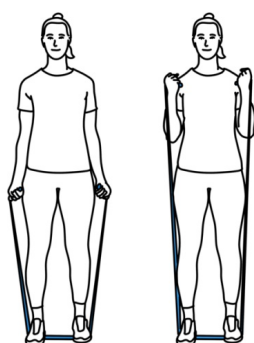
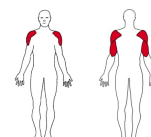
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



4. Skulderpress m/strikk

Plasser midten av strikken under føttene. Stå med bøyde albuer med tomlene pekende oppover. Før armene oppover til albueene er helt strake. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

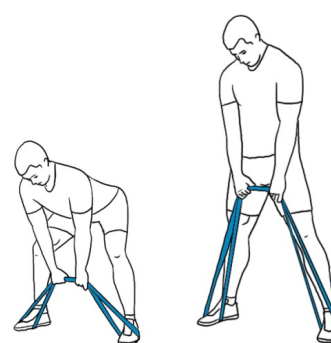
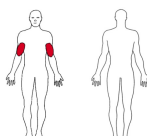
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



5. Stående bicepscurl m/strikk

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albueene i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.

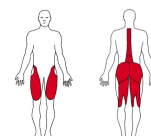
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Repetisjoner: 4

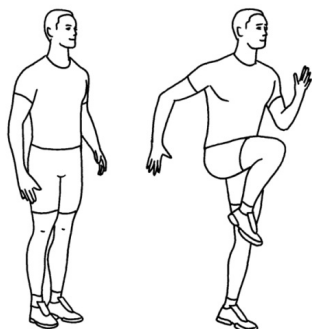


6. Sumo markløft m/ strikk

1. Stå med beina noe bredere enn skulderbredde. Tærne peker noe utover.
2. Strikken plasseres under føttene og tas tak i med begge hender foran kroppen.
3. Bøy deg kontrollert ned med hoften bakover og ryggen fremover. Strikken henger på strake armer rett ned.
4. Hold ryggen i en rett posisjon gjennom hele løftet. Hodet holdes i en naturlig forlengelse av ryggspylen.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Repetisjoner: 4

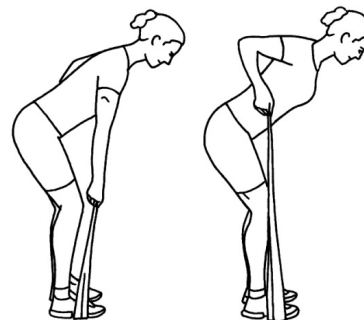
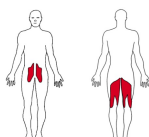




7. Høye kneløft på stedet

Stå med parallelle føtter. Gå på stedet med høye kneløft samtidig som du beveger armene.

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



8. Fremoverbøyd enarms roing m/strikk fra utside fot

Plassér strikken under føttene med strikken ført opp på utsiden av foten. Stå med strak arm ned langs siden med fremoverlent stilling. Trekk strikken mot deg med bøyd albue. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Hold overkroppen i ro med rett rygg

Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Repetisjoner: 4

