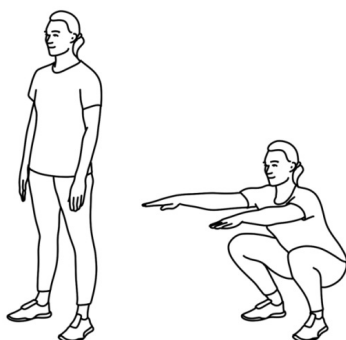


Oppvarming: Gjennomgå alle øvelsene rolig 1 runde, eventuelt lett dynamisk aktivitet/bevegelighet.

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. Gerne 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. Gerne 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.

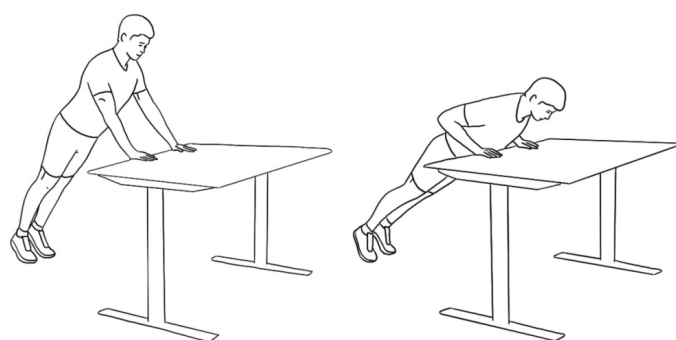
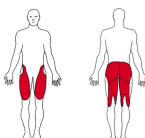


1. Knebøy

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

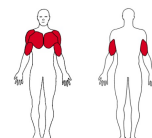


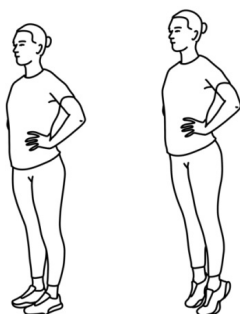
2. Pushups fra bord

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



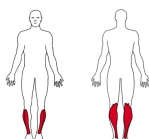


3. Tåhev

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: Ettbenståhev.

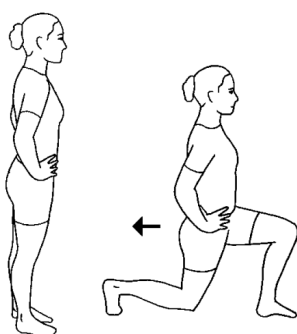
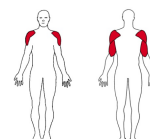
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



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.

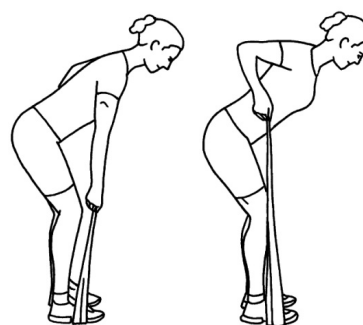
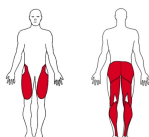
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4



5. Utfall bakover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

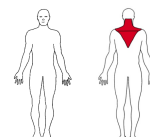
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4

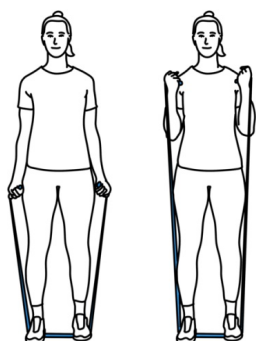


6. Fremoverbøyd enarms roing m/strikk fra utside fot

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

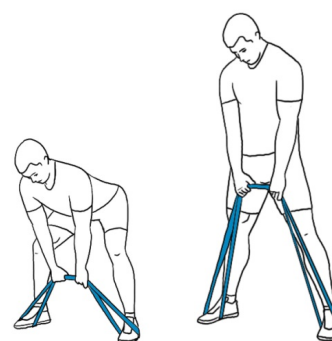
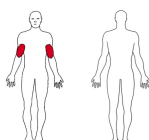




7. Stående bicepscurl m/strikk

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

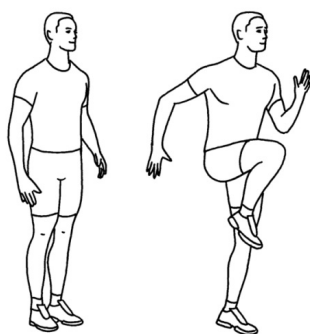
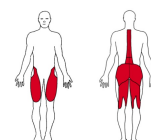
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Repetisjoner: 4



8. 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.

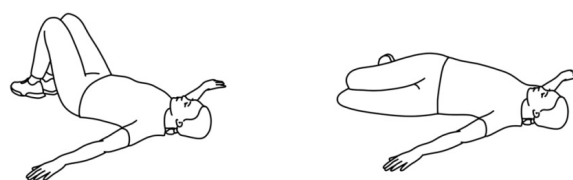
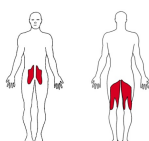
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Repetisjoner: 4



9. Høye kneløft på stedet

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

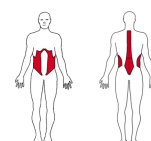
Varighet: 20 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4

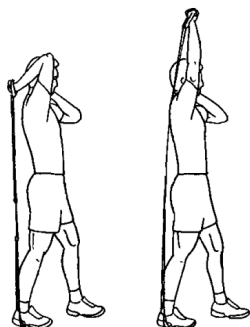


10. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

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

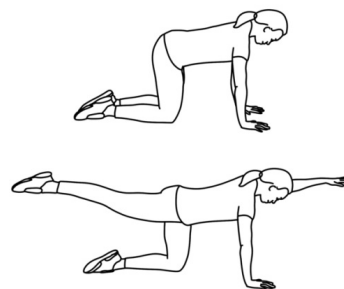
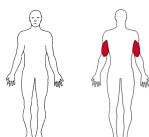




11. Splittstående enarms triceps press m/strikk

Fest midten av strikken under den ene foten. Hold den ene armen bak hodet. Strekk ut armen. Bytt arm.

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



12. Firfotstående alternerende diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

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

