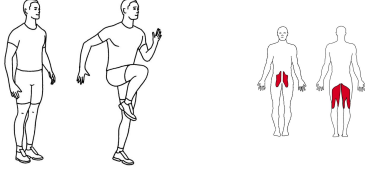


Programmet varer ca 20-30 minutter avhengig av antall runder per sirkel.

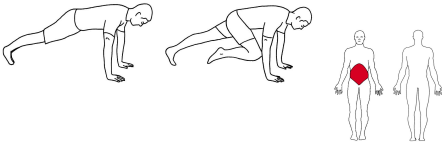
Del 1: Sirkel 1 (øvelse 1 til 5) Sirkelen gjentas 1-3 runder. Hver øvelse gjøres i 30 sekunder før du bytter til neste. 15 sekunder pause mellom hver øvelse. Skriv gjerne ut programmet og klipp ut øvelsene slik at de kan ligge på hver stasjon. Du kan også få videoer av øvelsene opp på PC eller Ipad.

Del 2: Sirkel 2 (øvelse 6 til 10) Sirkelen gjentas 1-3 runder. Hver øvelse gjøres i 30 sekunder før du bytter til neste. 15 sekunder pause mellom hver øvelse. Skriv gjerne ut programmet og klipp ut øvelsene slik at de kan ligge på hver stasjon. Du kan også få videoer av øvelsene opp på PC eller Ipad.



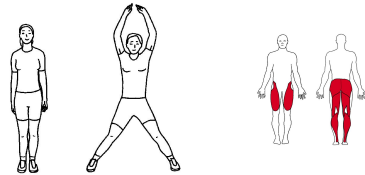
1. Høye kneløft på stedet

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



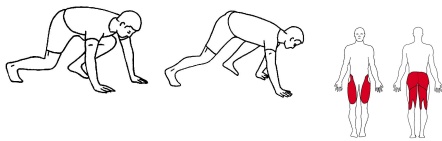
2. Mountain climber

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. Jobb med annenhvert ben.



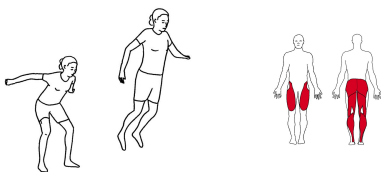
3. Jumping jacks 2

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.



4. Bearcrawl fremover

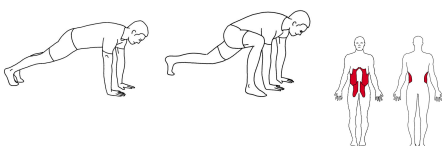
Start i push-ups posisjon. Bevegelsen starter ved å gå fremover med høyre fot og venstre arm som start, før venstre fot og høyre arm går fremover. Fot og arm jobber diagonalt.



5. Hopp framover flere ganger på rad

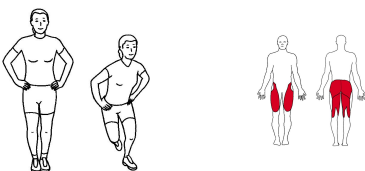
Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Før armene bakover og bøy knærne. Ta sats med armene og hopp fremover så langt du klarer. Gjenta.

Sett: , Reps:



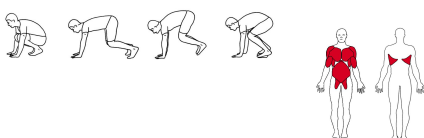
6. Alternerende "frogger"

Stå på tær og strake armer, trekk navlen innover og stram setemuskulaturen. Hopp så vekselvis fremover med annenhvert bein, slik at hvert bein ender på utsiden av kroppen like bak hendene dine. Hopp så tilbake i utgangsposisjon.



7. Skøytehopp raskt

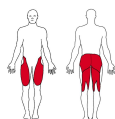
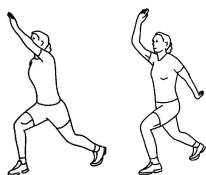
Stå med hendene i siden. Hopp sideveis på annenhvert ben



8. Slides: Jumping push-out

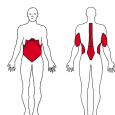
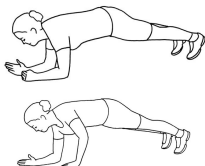
Stå på alle fire med hendene plassert på sliderne. Hopp fremover med føttene slik at knærne kommer inntil brystet i en huksittende posisjon. Skyv deg så fremover med hendene på sliderne til du har ca. 90° i skulder- og hofteleddene. Utfør så et nytt hopp med føttene.





9. Hoppende utfall 2

Ta et stort skritt frem og bøy litt i fremste kne. Bytt plass på fremste og bakerste ben vekselvis ved å hoppe. Beveg også armene vekselvis frem og tilbake diagonalt slik at venstre arm følger høyre ben og motsatt.



10. Planken på tær m/veksling albuer og hender

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuen.

