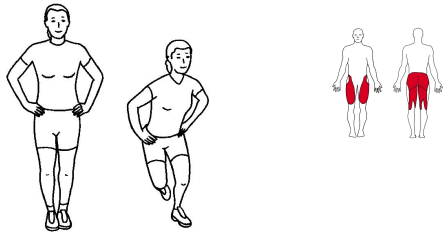


1. Hoppende utfall 3

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.

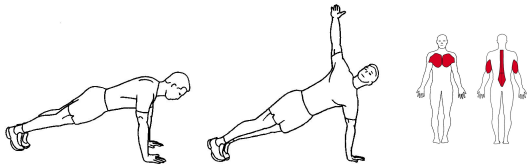
Sett: 3 , Reps: 12 per for



2. Skøytehopp raskt

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis på annenhvert ben

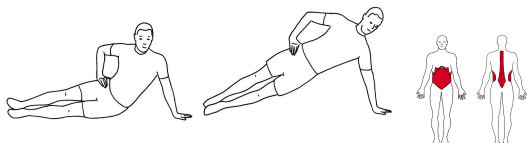
Varighet: 30 sek, Sett: 5



3. Push up m/rotasjon

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

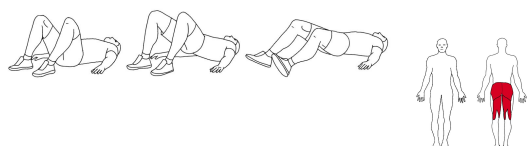
Sett: 3 , Reps: 12



4. Sideplanke på hånd

Ligg på siden på gulvet og støtt deg på hånden. Aktiver magemuskulaturen og løft hoft og bekken opp fra gulvet til du har en strak kropp. Hold stillingen ca 30 sekunder og senk hoften rolig ned mot gulvet igjen.

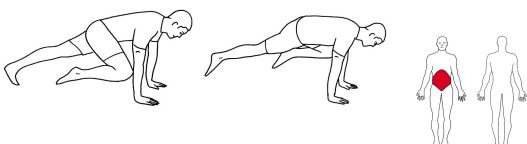
Sett: 4 , Reps: 10 per vei



5. Seteløft med V-gange

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Med hælene plassert i underlaget løfter du opp setet i en broliggende posisjon. Med bredt steg tar du vekselvise skritt nedover og tilbake, sørg for at bekkenet ikke tipper til en av sidene underveis. Senk setet kontrollert ned og gjenta.

Sett: 3 , Reps: til utmattelse



6. 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.

Sett: 3 , Reps: 40 sekunder

