

Kan gjennomføres som sirkel, stasjon og team-arbeid på tid.

Arbeidstid: 70 reps i øvelse 1-6

Øvelse 7: 6 lenger med 1/2 kroppsvekt.

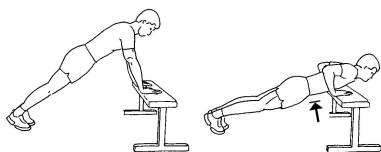
Pause mellom serie: 3 min

Oppvarming/tøyning: 5/5 min



### Dyp frontbøy m/vektskive

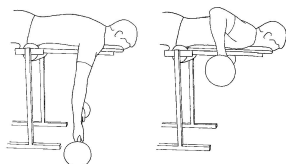
Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Vektskiven holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at vektskiven ligger stabilt og ryggen jobber stabiliserende. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett gjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Mage og korsrygg skal holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp.



### Push up mot benk med beinopptrekk

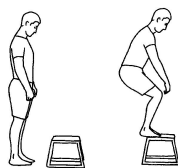
Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.

Sett: , Reps:



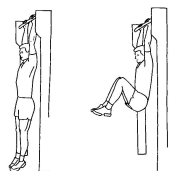
### Mageliggende roing m/vektstang 2

Hold stangen med undergrep i ca skulderbreddes avstand. Trekk stangen opp mot brystet samtidig som skulderbladene presses sammen. Senk rolig tilbake og gjenta øvelsen.



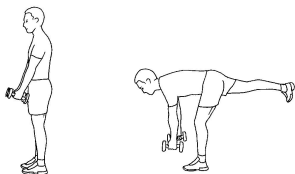
### Box jump

Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontakttid i bakken som mulig.



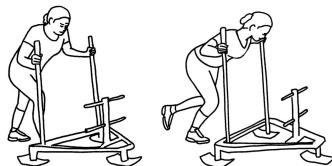
### Hengende kneløft, ribbevegg

Heng i ribbeveggen og løft knærne i retning av brystet og senk tilbake. Knærne løftes opp til lårene er over vannrett nivå. Senk rolig tilbake og gjenta.



### Ettbens rumensk markløft

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteløddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen



### High Handle Prowler Push, bøyd armer, høyt grep

Grip høyt på de vertikale stengene med et fast grep. Hold grepet og bøy deg fremover med bøyd armer. Anrett deg med en stabil stilling gjennom hele kroppen. Ta et godt innpust og bygg opp buktrykk rett før du starter bevegelsen. Aktiver kjernemuskulaturen og skyv fremover med bena. Spark fra med forfoten sørg for å ha god kontakt/friksjon mellom forfot og underlaget når du skyver sleden fremover. Husk å puste under øvelsen.

