

NAVN: \_\_\_\_\_

MÅNED: \_\_\_\_\_

Mål: \_\_\_\_\_ bedre muskulær utholdenhet \_\_\_\_\_

	Øvelse 30 sekunders arbeids- period x 5	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato	Trening/ dato
1	Burpees													
2	Kettlebell- sving													
3	Biceps curl													
4	Pushup													
5	Ormegange													
6	Svipper													
7	Rygghev													
8	Utfall													

**Gjennomfør en god oppvarming og en runde gjennom øvelser som skal utføres.**

**Hoveddel gjennomføres i rekkefølgen over. Det vil være at du skal skrive antall repetisjoner etter hver runde.**

**Gjennomfør øvelse 1+2 , deretter 3+4 osv. Mellom rundene har du 30 sekunders pause. Skriv ned antall reps.**

**Gjennomfør 2-4 runder. Avslutt med tøying av bakside lår og hoftebøyerne.**

Dette blir gøy! Kjør hardt - kjør still!

God oppvarming setter deg i stand til optimal gjennomføring!