

## Treningsprogram - enkelt opplegg

### 1. Dag

- |                            |                    |  |
|----------------------------|--------------------|--|
| 1. Oppvarming              | 3 - 5 min.         | crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute) |
| 2. Spiderplanke            | 3 x 30 - 45 sek.   |  |
| 3. Knestående diagonalløft | 4 - 5 v/h x 8 - 12 | venstre ben/høyre arm og omvendt   |
| 4. Knebøy uten belastning  | 4 - 5 x 12 - 15    | etter hvert sett et sett med statiske knebøy ca i 90° i 15 - 20 sek.       |
| 5. Chins                   | 4 - 5 x 6 -12      | stang i taket eller over 2 stoler/2 kasser                                 |
| 6. Armhevinger             | 4 - 5 x 12 - 15    | mediumbredt grep, føttene er plassert på en stol eller benk                |
| 7. Sidehev fremverbøyd     | 4 - 5 x 10 -12     | med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander     |

### 2. Dag

- |  |                    |   |
|--|--------------------|---|
| 1. Oppvarming                            | 3 - 5 min.         | crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute)            |
| 2. Planke med føttene på veggen (skohæl) | 3 x 30 - 45 sek.   |   |
| 3. Øvre rygg og skuldre                  | 4 - 5 x 8 - 12     | med lett belastning   |
| 4. Bulgarsk utfall                       | 4 - 5v/h x 8 - 12  | venstre/høyre fot, etter hvert sett vertikale hopp fra dyp sittestilling 6 - 10 Repts |
| 5. Sittende lattrøying med gummistrikk   | 4 - 5 x 8 - 12     | gummistrikk festes på føttene (fotblad) eller på en solid gjenstand foran deg         |
| 6. Armhevinger                           | 4 - 5v/h x 10 - 12 | mediumbredt grep, hendene peker mot hverandre 4 - 55°                                 |
| 7. Sidehev                               | 4 - 5 x 10 -12     | med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander                |

### 3. Dag

- |   |                    |  |
|---|--------------------|--|
| 1. Oppvarming                             | 3 - 5 min.         | crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute) |
| 2. Planke på side med sidehev             | 4 - 5 v/h x 8 - 12 | med manual, eller flaske fylt med vann                                     |
| 3. Wallsquat med gummiband                | 4 - 5 x 8 - 12     | lett belastning  |
| 4. Knebøy uten belastning                 | 4 - 5 x 12 - 15    | etter hvert sett statiske knebøy ca i 90° i 15 - 20 sek.                   |
| 5. Biceps Chins (håndflate peker mot deg) | 4 - 5 x 6 -12      | stang i taket eller over 2 stoler/2 kasser                                 |
| 6. Armhevinger på en fot, venstre/høyre   | 4 - 5v/h x 10 - 12 | smalt til mediumbredt  |
| 7. Fronthev                               | 4 - 5 x 10 -12     | med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander     |

Pauser mellom settene: 60 - 90 sekund

