

## Hjemmetrening senior



### Program 1 Balanse

#### 10x3 av hver øvelse

- Spark kontrollert i rumpa annethvert bein
- Ett skritt frem, spark deg tilbake til stående posisjon. løft kneet opp før du setter beinet i bakken.
- Diagonalløft
- Tåhev
- Sett føttene fremfor hverandre. 10 skritt fremover. Forsøk å gå på rett linje
- Ettbeins markløft. Stå på ett bein. Før overkroppen strakt fremover så langt du klarer. Kontrollert tilbake i stående posisjon. Beinet du har i luften føres strakt bakover mens overkroppen går fremover.

### Program 2 Styrke

#### 10x3 av hver øvelse

- Sett deg ned på stol, mens du strekker armene opp i luften
- Armhevinger inntil vegg
- Rygghev
- Utfall
- Stå i plankeposisjon på gulvet, inntil høyde eller vegg. (30 sekunder av gangen, 3 runder)

### Program 3 Utholdenhet

Gå tur i område hvor det er lite folk.

4x4 minutter

Gå tur. Øk tempoet 4 minutter av gangen før du senker tempoet et par minutter. Gjenta 4 ganger.