

Hjemmetrening voksen



Program 1

4x4 Amrap- Så mange runder du klarer på 4 minutter. 2 minutter pause mellom hver 4 min.

4 min

- 8x Hand-release push ups
- 8x Knebøy

Hvert 30 sekund 3 burpees

Pause 2 min

4 min

- 8x Bulgarske utfall (annethvert bein for hver runde)
- 8x Rygghev

Hvert 30 sekund 3 burpees

Pause 2 min

4 min

- 8x Utfall
- 16 Mountain climber

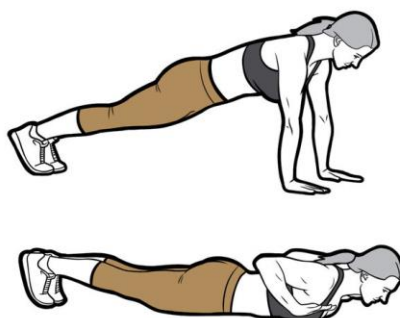
Hvert 30 sekund 3 burpees

Pause 2 min

4 min

- 8x Hip thrust / bekkenløft
- 8x Dips på stol

Hvert 30 sekund 3 burpees



Figur 1 Hand- Release Pushups

Program 2

5 runder

Utstyr: strikk

- **1 min**- Markløft med strikk
- **1 min**- Skulderpress med strikk
- **1 min** – Good morning med strikk
- **1 min**- Stående roing, fest strikken til en stolpe eller ett tre. Hold strikken i hver sin hånd og trekk mot deg i skulderhøyde.
- **1 min** – Bulgarske utfall.
- **1 min**- Hvile



Figur 2 Good morning. Bytt ut vekten på bildet med strikk fra under beina til skuldrene.

Program 3

På tid, fullfør så raskt som mulig.

50 Gående utfall

50 Mountain climbers

50 Dips på stol

50 Ett langt hopp frem, to korte tilbake.

50 Situps

50 Spenst hopp

Hvert 5 min 200 m løp, eller oppsatt runde som passer der du bor. Sett på en klokke som piper hvert 5 minutt.