

Hjemmetrening voksne

Program 1

Fullfør alle øvelsene 21 repetisjoner, deretter 15, så 9

2 min pause mellom hver bolk

21-15-9

- Step- ups på stol
- Scapula pushups (Armhevingposisjon, skyv kun skuldrene opp og ned)
- Mountain climber

21-15-9

- Bulgarske utfall (bytt bein ca halvveis)
- Dips på stol
- Rygghev

21-15-9

- Hip thrust (bekkenløft)
- Hand Release pushups (Armhevinger, slipp opp grepet på bunn før du presser deg opp igjen.
- Situps



Figur 1 Scapula Pushups



Figur 2 Hand Release Pushups

Program 2

6 runder

6x Vandrende pushups, begynn fra stående posisjon, klatre deg ut i pushups, opp igjen

6x Ett beins markløft (Gjerne med vekt om du har tilgjengelig) (annenhver runde)

6x Pipe pushups- Armhevingposisjon, klatrer armer så nærme bein som mulig slik at rumpen står opp i været. Ta en armheving i denne posisjonen, tilnærmet en skulderpress.

6x Ett beins knebøy. Sett deg ned på en stol, med ett bein i bakken, eller uten stol om du får til. Deretter reis deg opp.

6x Spensthopp

6x V- ups



Figur 3 V- Ups

Program 3

Emom30. Gjennomfør angitt øvelse på gitt minutt. Start hvert minutt i 30 minutter.

Arbeid i maks 45 sekunder per minutt, 15 sek pause.

Partall: Løp

Oddetall: Knebøy