**Hjemmetrening senior**

**Program 1 Styrke**

Emom 30- Start hvert minutt på ny øvelse. 30 minutter tilsvarer 5 runder. Arbeid 45 sekunder, 15 sekunder pause før ny øvelse.

1. Armhevinger inntil vegg
2. Høye kneløft
3. Mountain climber til stol
4. Sykle på stol. Sitt på en stol, løft beina og sykle med beina.
5. Knebøy
6. Hvile

**Program 2 Balanse**

10x 3

1. Sett føttene fremfor hverandre og forsøk å gå ti skritt på en rett linje.
2. Utfall
3. Tåhev. Valgfritt om du står på ett eller to bein. Står du på ett. Plasser andre foten på helen på motsatt bein
4. Plaser beina bredt. Forsøk å legge kroppsvekten over på ene siden og ta en knebøy. Tilbake i stående posisjon for så å bytte side.
5. Diagonalløft

**Program 3 Utholdenhet**

25 minutter tilsvarer 5 runder

30 sekunder arbeid, 30 sekunder pause.

1. Høye kneløft, annethvert bein mens du strekker begge armer opp og ned
2. Hopp et langt hopp frem, to små tilbake
3. Spark i rumpa, eller så langt opp du kommer.
4. Step ups. Bruk en trapp eller en krakk som du trår opp og ned på med annethvert bein.
5. Knebøy