**Hjemmetrening ungdom**

**Program 1**

På tid

100 knebøy

80 utfall

60 situps

40 armhevinger

20 burpees

40 armhevinger

60 situps

80 lunges

100 knebøy

**Program 2**

**5x runder**

30 meter bearcrawl

30 meter lange hopp. Kontrollert balanse før du hopper videre.

3 burpees for hvert 5 lange hopp.

Figur Bearcrawl

**Program 3**

På tid

15 burpees med høyt hopp, hvile 30 sekunder. 5 runder

Hvile 2 min

Løp 400 meter, hvile 30 sek mellom sett. 5 runder

Kjerne:

30 sek planke

30 sek høyre sidehev

30 sek venstre sidehev

30 sek planke

30 sek høyre sideplanke

30 sek venstre sideplanke