

### 1. Planken

Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling. Hvil tilsvarende og gentag.

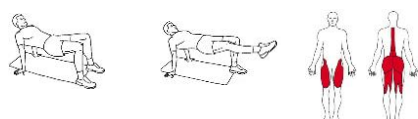
**Gentagelser: 1 min , Sets: 3**



### 2. Push-ups

Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage.

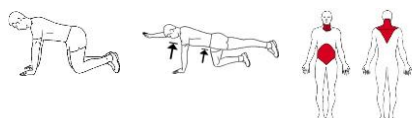
**Gentagelser: 15 , Sets: 2**



### 3. Brostående benløft

Støt dig på arme og ben, med ryggen mod gulvet og bækkenet hævet mod loftet. Løft den ene fod og stræk benet. Hold stillingen i 3-5 sek. Gentag med det andet ben.

**Gentagelser: 10 , Sets: 2**



### 4. Firefodsstående arm- og benløft

Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.

**Gentagelser: 12 , Sets: 3**



### 5. Dynamisk Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben. Øg tempoet så du får en middel intensitet, når hun kan holde mave og ryg stabil.

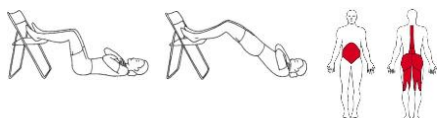
**Gentagelser: 12 , Sets: 3**



### 6. Knæbøjning mod væg

Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling, med 90 grader i knæene, tæerne skal være længere fremme end knæene, og hold denne position. Positionen holdes i 45-60 sek. Pres op igen og hvil tilsvarende.

**Sets: 3**

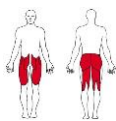


### 7. Bækkenhæv med benene på stol

Lig på ryggen med armene over kors foran brystet og benene på en stol hav bøjede hofter og knæ. Stram maven og løft bagdelen op til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold nogen sekunder og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.

**Gentagelser: 10 , Sets: 3**

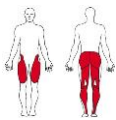
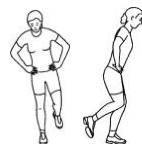




### 8. Gå op med knæløft

Gå op på en bænk, med venstre ben og løft knæet på højre ben højt op. Sæt så højre ben ned på gulvet og derefter venstre. Gentag øvelsen nu med højre ben først op på bænken

**Gentagelser: 12 , Sets: 3**



### 9. Et bens hop i cirkel

Stå på et ben, med hænderne i siden. Hop 90 grader mod højre. Fortsæt med at hoppe 90 grader af gangen til du er tilbage til udgangspositionen. Gentag med det andet ben! Hav fokus på et ordentligt afsæt - så du får brugt dit fodled!

**Gentagelser: 10 , Sets: 2**

