



### 1. Diagonalløft

Stå i plankestilling på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

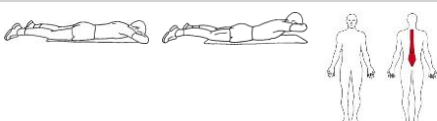
**Gentagelser: 11 , Sets: 3**



### 2. Båden

Sid på en måtte med bøj i hofter og knæ. Løft fødderne fra måtten og læn overkroppen bagover. Armene holdes strakte og ligefrem. Hold positionen i 3 x40 sek.

**Gentagelser: 30 sek , Sets: 3**



### 3. Rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Sænk overkroppen og gentag.

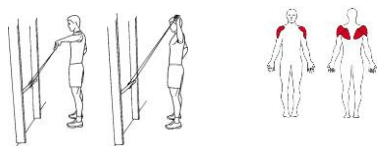
**Gentagelser: 11 , Sets: 3**



### 4. Albestøttende bækkenløft

Lig på ryggen og støt overkroppen på albuerne. Løft bækkenet op til kroppen er strakt og hold stillingen i 3 sek. Hvil tilsvarende.

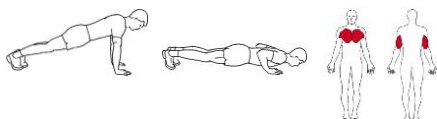
**Gentagelser: 11 , Sets: 2**



### 5. Stående skulderrotation opad m/elastik

Fastgør elastikken dybt i ribben. Stå med front mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen. Drej i skulderleddet så håndtaget føres op, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

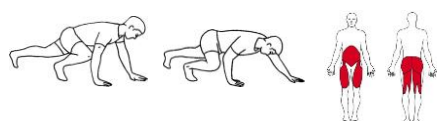
**Gentagelser: 12 , Sets: 2**



### 6. Armstræk smalt greb

Stå på tær og hænder med strakt fikseret krop. Hænderne er placerede med en skulderbreddes afstand. Med albuerne ind til kroppen sænkes kroppen ned mod gulvet. Pres op igen og gentag.

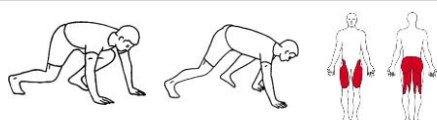
**Gentagelser: 11 , Sets: 3**



### 7. Bearcrawl bagover

Start i push-ups stilling. Bevægelsen starter ved at gå bagover med højre fod og venstre arm , før venstre arm og højre fod går også føres bagover. Fod og arm arbejder diagonalt. 2 x 15 meter.

**Intensity: 50 % , Duration: 0 sek.**



### 8. Bearcrawl fremover

Start i push-ups position. Bevægelsen starter ved at gå fremover med højre fod og venstre arm til at starte med, bagefter føres venstre fod og højre arm går fremover. Fod og arm arbejder diagonalt. 1 x 15 meter.

**Intensity: 50 % , Duration: 0 sek.**

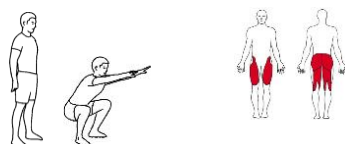




### 9. Bækkenhæv med benene på stol

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.

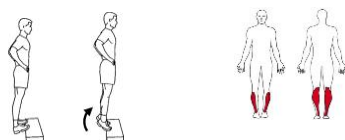
**Gentagelser: 11 , Sets: 3**



### 10. Squat jump

Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hoften under knæet, hopper du op så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

**Intensity: 50 % , Duration: 1 min 0 sek.**



### 11. Tåhæv trappetrin

Stå på kanten af et trappetrin eller en bænk, således at hælene er fri. Hav ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen udføres uden støtte.

**Gentagelser: 11 , Sets: 3**

