

### 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. Sideplanke m/benløft

Lig på siden og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk langsomt ned igen og sænk til slut bækkenet ned på måtten igen.

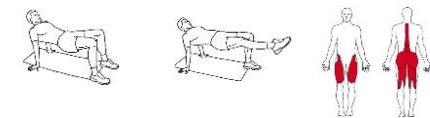
**Gentagelser: 30 sek , Sets: 3**



### 3. Push-ups

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

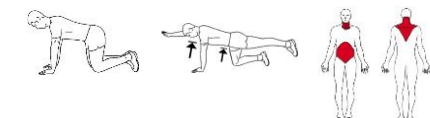
**Gentagelser: 15 , Sets: 2**



### 4. 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**



### 5. 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**



### 6. 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**



### 7. 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**

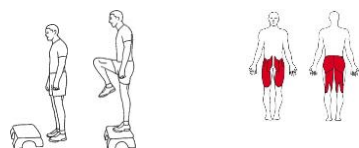




### 8. Bækkenhæv med benene på stol

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.

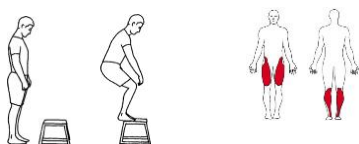
**Gentagelser: 10 , Sets: 3**



### 9. 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**



### 10. Box Jump

Start stående med en boks foran dig. Hop op på boksen og land med 3/4 dele af foden på boksen. Forlad boksen ved at strække hofterne ud. Kroppen skal være helt strakt over boksens højde før du træffer jorden og lav et nyt hop. Forsøg at have så kort kontakttid ved jorden som muligt.

**Gentagelser: 10 , Sets: 2**

