

Styrketræning

Ved supersæt holdes der max 10 sekunders pause imellem øvelserne

Ved almindelig sæt holdes der 30-60 sekunders pause mellem sæts

Videolink: <https://youtu.be/WEYHzX7hYVM>

Mave - Lav det hele som supersæt uden pause imellem.

3x 10 - Russian Twists

3x 10 - Mavekip

3x 20 - Mountain climbers

Lår og Balder - Lav som supersæt med 2 øvelser af gangen.

3x 6 - Long Jumps

3x 6 - Box Jumps fra knæ

3x 6 - Weighted Jump Squats

3x 6 - 1 leg jump lounges

Fokuspunkter: Alle - *Knæ og fødder peger samme vej. Pas på knæene ikke ryger indad.*

Læg - Lav det hele som et supersæt.

3x 10 - Speedhop - Vertikal streg

3x 10 - Speedhop - Horisontal streg

3x 10 - 1 bens læg hop

3x 10 - Hop efter tapen

Ryg - Lav som supersæt med 2 øvelser af gangen

3x 10 Rygløft udover kant med vægt (10-20 kg)

3x 10 Almindelige rygløft med arme

3x 6 Dødløft (>30 kg)

3x 10 Almindelige rygløft med benene

Fokuspunkter: Dødløft – *Først strækkes ben så rettes ryggen. Stangen holdes tæt til benene hele tiden.*

Skulder og arme - Alle øvelser laves som almindelig sæt.

3x 10 Bent over rows

3x 6 Press

3x 6 Armbøjninger på bøjler

Fokuspunkter

Bent over rows – *Let svaj i lænden, pres skulderblade sammen.*

Press – *Albuerne skal pege frem og op før press*

Full body - Clean and press laves som et sæt, mens de to bold øvelser laves som supersæt.

3x 8 Clean and Press med kettlebell eller stang

3x 8 Vertikal medicin boldkast

3x 8 Medicin bold slam

Fokuspunkter

Clean and press (Stang) – *Husk at albuerne skal pege frem og op før press.*

Clean and press (Kettebells) – *Tænk at du skal lyne din jakke, så du ikke slår dine håndled.*