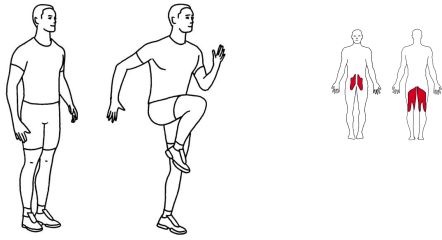


Forslag til sirkeltrening hjemme (Utfordrende/Vanskelig)



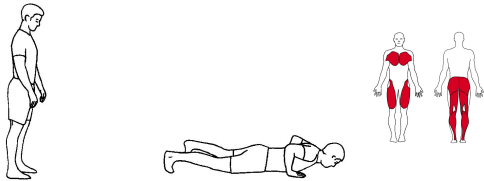
Øvelser som kan gjøres hjemme med utstyr som finnes i de fleste hjem. Kan utføres med repetisjoner og sett som anvist, eller i tidsintervaller (feks 20 sekunder trening/ 10 sekunder pause x8 pr øvelse)



Oppvarming

Prøv en kombinasjon av gange, trappegang, kneløft, noen av øvelsene, lett tøyning.

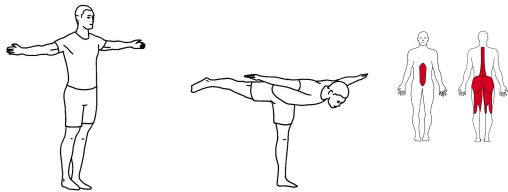
Varighet: 10 min 0 sek, Hastighet: Km/t



Burpee med push-up

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye på knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Fra push-ups posisjonen senkes kroppen ned til bakken. Press kroppen opp i en push-up posisjon. Flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

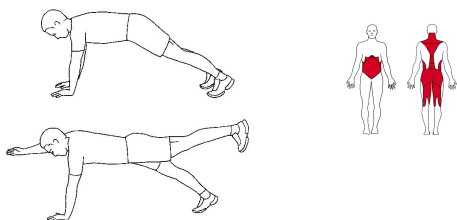
Sett: 3-4 , Reps: 10



Vater (kan gjøres tyngre med vekt i hender og hender over hodet)

Stå på et ben og len overkroppen fremover. Samtidig som kroppen starter å bøye seg fremover så strekkes det bakerste benet. Hold ryggen og bekkenet nøytralt. Forsøk å komme så langt frem at overkroppen er parallell med bakken. Kontroller kroppen tilbake til utgangsposisjonen.

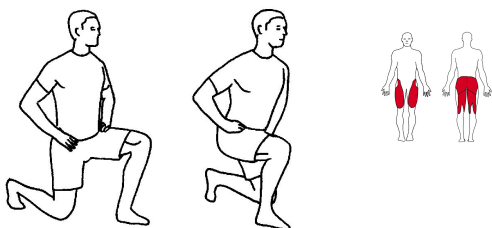
Sett: 3-4 , Reps: 10



Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende

Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

Sett: 3-4 , Reps: 10-20

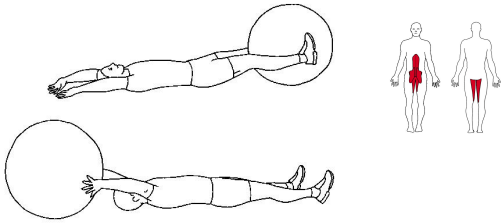


Hoppende utfall 3

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig - kne over fot.

Sett: 3-4 , Reps: 10-20

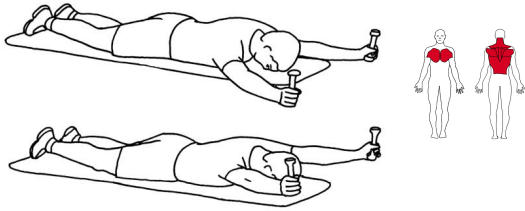




V-pass crunch med pute

Ligg på ryggen på en matte med strake ben og armene strakt over hodet. Plasser en pute mellom bena. Bruk bena til å løfte opp puta. Når bena er strake tar du imot puta med hendene. La puta såvidt være nær gulvet bak hodet og før ballen tilbake på samme måte.

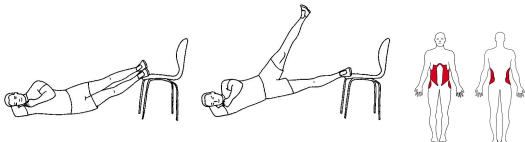
Sett: 3-4 , Reps: 10



Mageliggende Y-hev m/vekt(feks vannflaske)

Ligg på magen med pannen hvilende på matten og armene plassert skrått opp over hodet (som en Y). Hold en vekt i hver hånd. Trekk skulderbladene ned mot korsryggen før du løfter armene strakt opp fra underlaget. Hold armene opp fra underlaget et par sekunder før du kontrollert senker de ned igjen.

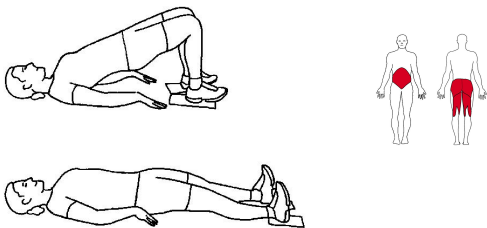
Sett: 3-4 , Reps: 10



Sideplanken på stol med benløft

Ligg på siden på en matte. Legg begge bena opp på stolen. Press bena ned mot stolsetet slik at overkroppen løftes opp i luften. Løft så det øverste benet opp samtidig som du holder deg oppe i luften. Senk det øverste benet ned og senk deretter resten av kroppen ned.

Sett: 3-4 , Reps: 10



Seteløft m/ lårcurl - med glatte sokker eller vaskefille

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær, armene ned langs siden og fille midt under hælen. Løft opp bekkenet slik at du strekker ut i hoftene. Strekk så ut i kneleddet ved å skli med hælene fra deg til fotsålene peker rett fram. Trekk hælene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet.

Sett: 3-4 , Reps: 10

