

STYRKEPROGRAM

Uke 1

Mandag

- GÅENDE UTFALL x 10
- ETTBEINS GLUTE BRIDGE x 12 reps per bein
- BURPEES x 12 reps
- CURSTY UTFALL x 10 reps per bein
- DONKEY KICKS x 20 reps per bein
- JUMP SQUATS x 12 reps

Tirsdag

- PLANKE m/variasjon albue - håndflate - albue - etc x 12 reps
- HEEL TOUCHES x 15 reps per side
- MOUNTAIN CLIMBERS x 30 reps
- TOE TOUCHES x 20 reps
- BICYCLE CRUNCHES x 20 reps per side

Onsdag

- TRICEP DIPS x 12 reps
- LYING SUPERMANS x 12 reps
- TUCK JUMPS x 12 reps

- MOUNTAIN CLIMBERS x 25 reps
- PUSHUPS x 12 reps
- BURPEES x 12 reps

Torsdag

- STAR JUMPS x 15 reps
- RUSSIAN TWIST x 20 reps på hver side
- MOUNTAIN CLIMBERS x 20 reps
- SIDEPLANKE MED ROTASJON x 12 reps på hver side
- SCISSOR KICKS x 30 reps
- CRUNCHES x 25 reps

Fredag

- BURPEES x 12 reps
- DONKEY KICKS x 20 reps per bein
- RUMPELØFT/GLUTE BRIDGES x 20 reps
- JUMP SQUATS x 12 reps
- PLANKE strak arm m/skundertouch x 15 på hver side

Notat:

- Fullfør hver runde 4X
- 1 minutter