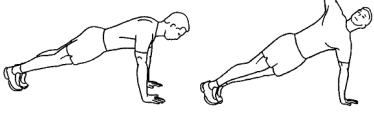
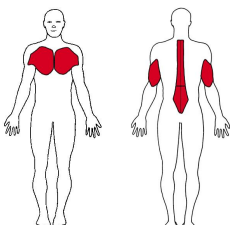
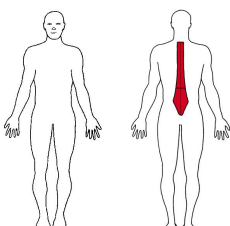
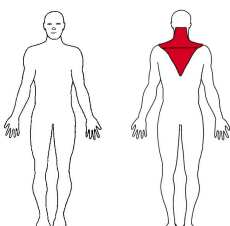
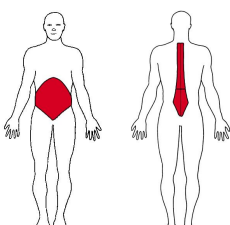
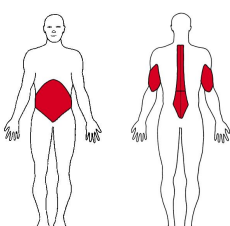
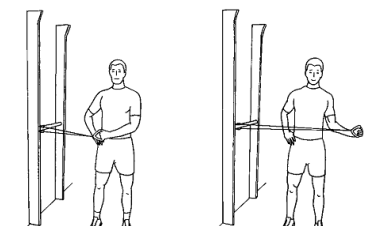
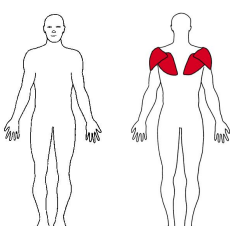


Utfør hver øvelse i 45 sekunder, hvile i 20 sekunder og begynn så på neste øvelse. Alle øvelsene utføres 3 ganger. Du skal forsøke å utføre så mange repetisjoner du kan med god teknikk. Programmet passer for deg som har trent en stund og vil forbedre din utholdenhet i overkroppen.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up m/rotasjon				Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.
2 - Mageliggende rygghev 1				Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.
3 - Rygghev "jorda rundt"				Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen og tilbake til utgangsstilling. Senk til slutt overkroppen ned igjen.
4 - Planken				Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling
5 - Gå opp/ned på albuer i planken				Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albueene.
6 - Stående skulderrotasjon ut m/strikk 1				Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.



[Se video av øvelsene](#)