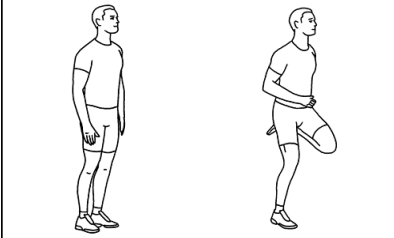
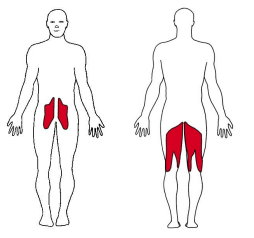
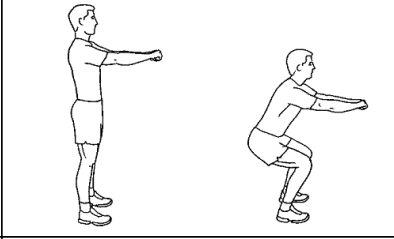
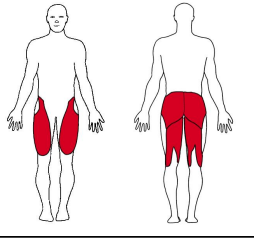
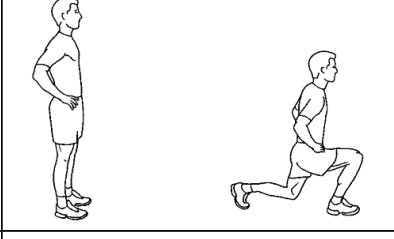
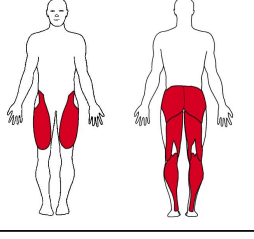
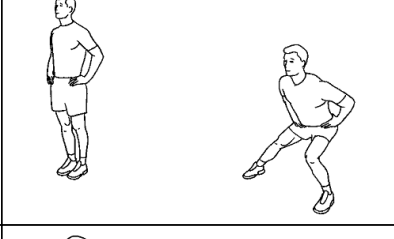
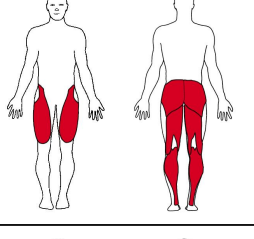
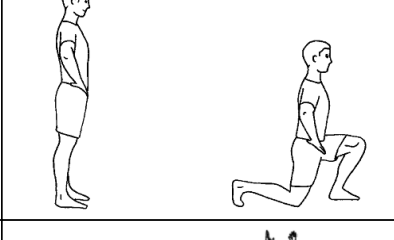
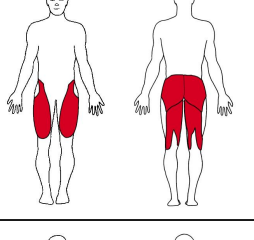
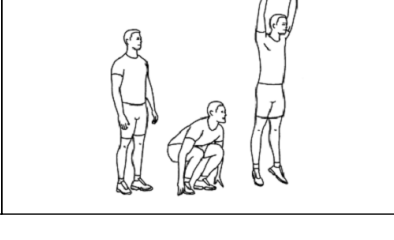
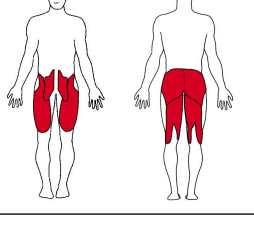


Utfør hver øvelse i 45 sekunder, hvile i 20 sekunder og begynn så på neste øvelse. Alle øvelsene utføres 3 ganger. Du skal forsøke å utføre så mange repetisjoner du kan med god teknikk. Programmet passer for deg som har trent en stund og vil forbedre din utholdenhet i beina.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hælsark på stedet 2				Stå med parallelle føtter. Løp på stedet før først venstre hæl mot setet, tripp så en gang med begge bein, før du så fører høyre hæl mot setet (hælsark på hver tredje takt). Ikke glem å bevege armene.
2 - Knebøy 1				Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.
3 - Utfall fram 1				Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.
4 - Utfall til siden 1				Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.
5 - Utfallsteg bakover				Stå med samlede ben og start bevegelsen ved å ta et langt steg bakover. Når kroppen er i balanse senkes kroppen kontrollert rett ned, slik at kneet på det bakerste benet treffer bakken. Overkroppen holdes rett opp og ned gjennom hele bevegelsen. Spark ifra med den fremste foten og returner til
6 - Hoppende knebøy				Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.



[Se video av øvelsene](#)