

Sirkelvarianter

5-10 min oppv inkl pulshøyer

- Variant 1.
1 min pr øvelse x 10 øvelser x 5 runder
- Variant 2.
4 sirkler gjøres minst x 2 – mixes så med fler
- Variant 3.
Sett klokke på 10 min nedtelling og utfør så mange runder som mulig
- Preben (etter annen økt feks løping)

Utholdende Bein:	
• 10 hopputfall + 5 burpies (1,5 min) • Maks antall hopp til benk/trapp (1 min) • Dype små froskehopp (1min) • 90 til vegg/ one leg (1min)	
div. Sirkel	
«Iraner» (45 sek) Skivesving (10 stk. Hver vei) Skive fra gulv til tak (20 stk) Dype små froskehopp (1min)	Burpies (1 min) Sittende «banan» m/ skulderpress (1 min) Liggende føre skive bak til foran (1 min) Rygghev liggende (1 min) Statisk hold manualer over hodet (1 min)
Skive+knebøy+bytte grep (1min) Skive ned og helt opp (20 stk) Hoppeknebøy (1min)	Hopputfall (1min) "Kjøre bil" med vektskive i 90 graders (45sek) Mage (turkvrid) (1min)

Hoppende planke (til siden med bein) (1min)	90 inntil vegg (30 sek pr bein)
Supersett mix	
• Dyp gange 1,5 min + 3 min manualøvelser • Frontbøy/skulderpress + slynge ut (supermann) • Brudeløft/ zercher + «armgåing» ball • hopp over kryp under 40s + høye beinhev • Utfall/ evnt. m. partner + catslides ut bak • Hoppende trillebår + enbeins spenst	
10 øvelses runde (1 min pr øvelse)	
• Benk/ Pushups • Ryggtrekk/ evnt fra tau annenhver arm • Krabbe ut m/armer og tilbake/ evnt. følge med bein • Skulderpress vegg/ gå langs vegg • svipper 5 + rygghev 5 etc. • Dukke under feks. et bånd/ hekk – med kettlebell • Doppa fot • Frivending • Supermann bred • Sidehev m/ kropp	
Alternativer	
• Tausving • Strikk • Pushe vogn • Motbakkeløp • Parøvelser	