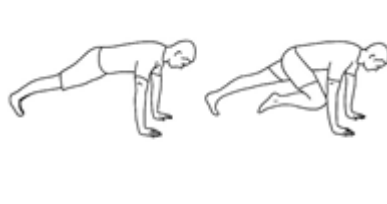
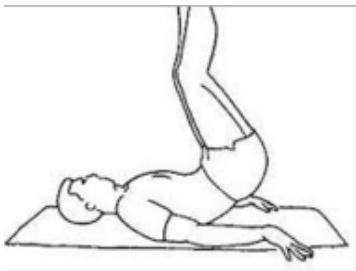


Athletix Boot Camp 1

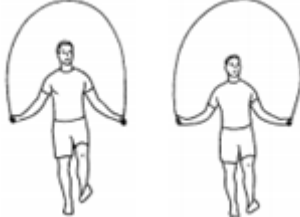
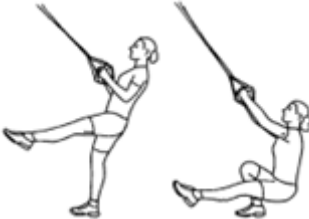
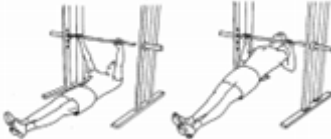
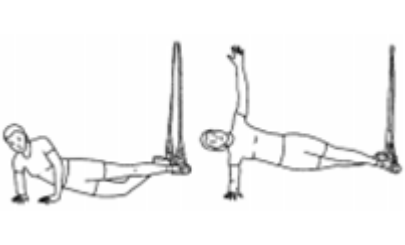
Formål: Utholdende styrke

Sted: ute / gymsal

Utstyr: 2-3 Kettlebells, 2-3 hoppetau, 2 motstandsbelte

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Jogg		
5 min	6 x 60m stigningsløp		
30 min	<i>Gå sammen to og to (tre) som skal samarbeide om gjennomføringen av dagens økt.</i> Øvelser 2 x 40 mountain climbers 2 x 20 bekkenhev	 	Utholdende styrkestafett som må gjennomføres etter instruks fra trener, 2 ganger per øvelse. Det teamet som kommer sist per øvelse får en "straffeøvelse", for eksempel 10 pushups. Still opp utøverne langs en strek og plasser utstyret ca. 15 meter fra slik at de må løpe fort dit og tilbake før og etter gjennomføring av øvelsen.

	2 x 20 klatreplanke 2 x 20 kettlebell swings 2 x 10 Roterende planke 2 x 20 rotak 2 x 10 push-ups		Roter en hel runde rundt, så mot motsatt side.
--	--	--	---

	2 x 40 hopp i hoppetau		
15min	Del 2: 2 x 7 x 40 sek parøvelser: Pistol squats samarbeid Pull-ups samarbeid. Sideplanke med beinslipp	  	Parene samarbeider om alle øvelser som kjøres igjennom 2 ganger med 20 sek pause per person. Pistol squats: partner holder deg i hånden i stedet for slyngen som på bildet. Pull-ups hvor partner er anker i stedet for stang, hold hender og ligg under stående partner. Sideplanke: partner er anker i stedet for slyngen, holder øverste ben, og utøver slipper benet ned og fører opp igjen.

	Push-up/hopp over og under partneren Motstandsløp 60m Dips/Statisk knebøy	  	Motstandsløp: hold eventuelt rundt hoften med hendene om en ikke har med motstandsløpsstrikket. Partner sitter i knebøy mot vegg eller benk, utøver bruker dens knær som anker for dips.
--	--	---	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>