

Athletix Home Power 1

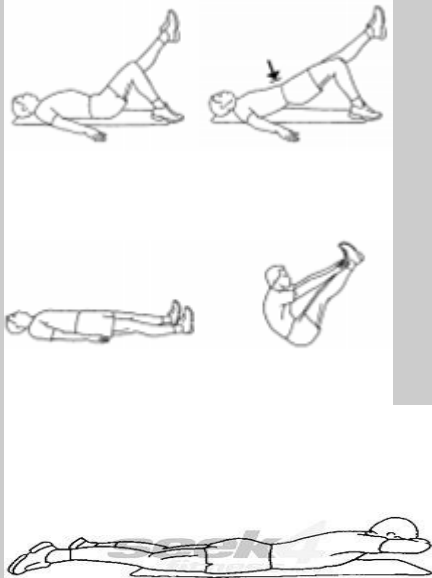
Formål: Styrke

Sted: Hjemme / ute / gymsal

Utstyr:

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Jogg/syssel/romaskin (ev to runder med øvelsen under)		
5 min	Stående 2x6x utfall fremover med strekk av overkropp 2x6 utfall bakover med fremoverbøy 2x6 utfall sidelengs med strekk av overkropp 2x6 utfall sidelengs med kryss av ben 2x6 utfall med rotasjon innover 2x6 utfall med rotasjon utover	Sagittalplan Sagittalplan bakover Frontalplan Frontalplan kryss Transversalplan innover. Transversalplan	
35min	Styrkesirkel Helkropp: 30 sek pause mellom hver øvelse. 3 runder. 15 x Knebøyhopp		Tren igjennom alle 8 øvelsene på rad med kort pause mellom. Når du er igjennom alle øvelser gjentar du to ganger.

20 x Klatreplanke				
15 x Armhevinger med rotasjon				
50 x Småhopp				
20 x Bulgarske utfall med hopp				

	12 x ettbeins seteløft 20 x foldekniv 20 x rygghev			
--	---	---	--	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>