

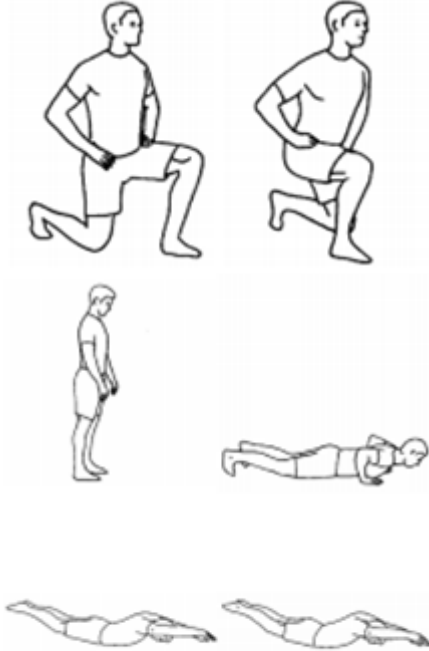
Athletix Power 2

Formål: Styrke

Sted: ute / gymsal og badevann

Utstyr: badetøy

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Styrkeoppvarming 2x12 push-ups 2x20 mountain climbers 2x15 sit- ups	  	Stå på samlet linje, gjør styrkeøvelsen sammen, førstemann ferdig får med seg alle, jogg rolig 20 meter.

	2x20 utfallhopp 2x10 burpees 2x12 vugge (ligg på magen)		
45 min	Med instruktør Knebøy (6 min) 2x2reps Hoftebredde: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover		Knebøy: Ca. 30 sek arbeidstid og 30 sek pause. Knebøy uten vekt. Posisjonene beskrevet forklarer føttenes stilling mens overkroppen peker fremover.

	- Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre 2x2reps Bred stilling: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover - Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre 2x2reps Smal stilling: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover		
--	--	--	--

	- Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre Trillebår (5min): - Vanlig - Med slipp av ben - Sideveis bevegelser - Mye vilkårlige bevegelser - Med rotasjon Utfall (4 min): - 3x Klokkeutfall (7 bevegelser per fot) Liggende armstyrt Dynamisk Planke (6min) (ferdigstilling) 2x6 Strekk arm fram over hodet og deretter strekk arm bak mot kne. 2x6 Strekk arm sideveis over hodet og deretter sideveis ned mot kne.	Klokkeutfall Dynamisk planke armstyrt	Trillebår: Går i 30 sek hver vei (ca. 15 m), bytter direkte. Utfall: Video
--	---	---	--

	2x6 Roter strak arm ned under kroppen (rotasjon) og roter strak arm opp og rundt (åpne opp). Liggende benstyrt dynamisk planke (6min) (ferdigstilling) 2x6 kne mot bryst og deretter strekk ben bak og opp. 2x6 før strakt ben ut til siden (splitt) og deretter over kryss over andre benet. 2x6 roter benet under kroppen og touch bakken, roter rundt andre veien og touch bakken bak deg. Push-ups-sirkel (8min) 2x1reps skulderbredde: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover - Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre	<u>Dynamisk planke benstyrt</u>	Push-ups-sirkel: Forsøk å fullføre økten, gå derfor ned på kne ved behov. Posisjonene beskrevet forklarer henderes stilling i bakken.
--	--	--	---

	2x1reps Bred stilling: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover - Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre 2x1reps Smal stilling: - Rett frem - Skrå utover - Skrå innover - Rett frem høyre foran venstre - Rett frem venstre foran høyre. - Skrå ut høyre foran venstre - Skrå ut venstre foran høyre - Skrå inn høyre foran venstre - Skrå inn venstre foran høyre		
--	---	--	--

10 min	Bading		
--------	--------	--	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>

