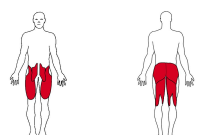
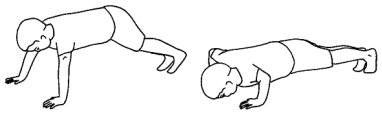
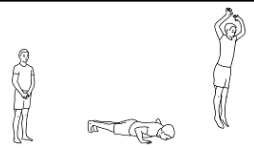
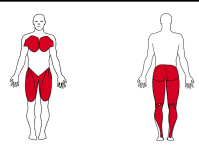
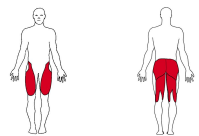
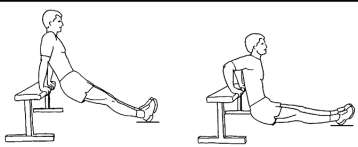
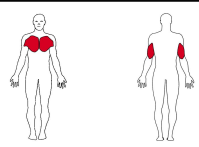
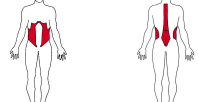


20 repetisjoner, 4 runder max tempo.

2-3 minutter pause mellom rundene

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 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.
2 Push-ups				Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.
3 Burpee med push up 2				Stå oppreist. Bøy knærne, sett hendene i matten og sett beina samlet bak deg slik at du ligger på magen med hendene i underlaget. Hopp deretter frem til hendene, hopp så videre opp mot taket og klapp med hendene over hodet. Repeter.
4 Hoppende utfall 3				Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en
5 Dips på en benk				Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.
6 Sit up m/kneløft				Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.



[Se video av øvelsene](#)