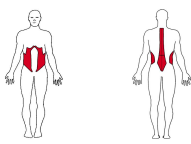
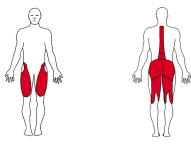
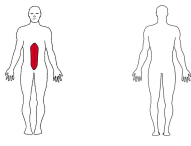
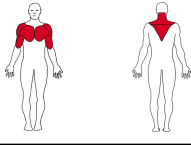
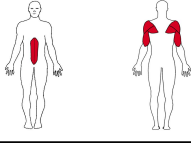
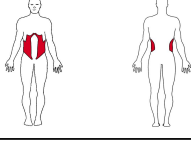
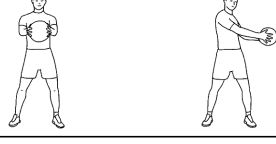
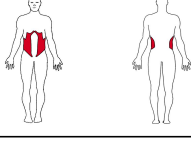
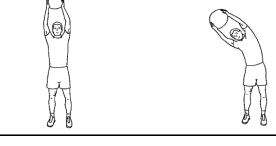
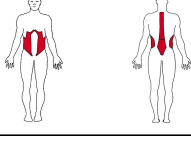
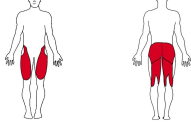


enten som det står eller øvelsene etter hverandre fortløpende som kondisjonstrening.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Stående rotasjon m/ball 1			3 set x 12 rep	Stå med ballen mellom hendene og sving armene fra side til side. Pass på å ikke overdrive rotasjonen.
2 Vertikalkast m/ball			3 set x 12 rep	Stå foroverbøyd med ballen mellom føttene. Ha 60-90 graders vinkel i knærne. Løft ballen og sving den med strake armer opp over hodet. Senk langsomt tilbake.
3 Sit up m/ball 2			3 set x 12 rep	Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft ballen og overkroppen, slik at kun korsryggen berører underlaget. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
4 Stående armhev m/ball			3 set x 12 rep	Stå med ballen hengende foran kroppen. Løft den fram og opp mot taket. Senk rolig tilbake og gjenta.
5 Ballslam			3 set x 12 rep	Start som i en dyp knebøy med en slamball mellom føttene. Start bevegelsen ved å strekke deg opp og løfte ballen opp over hodet. Strekk deg opp så lang du er og eksplosivt kast ballen i bakken ved å bøye armer og hofter. Bruk magen og hoftene til å sette fart på ballen i kastet.
6 Skrå sit up m/ball 1			3 set x 12 rep	Ligg på ryggen med bøyde ben og hold en ball over hodet. Løft overkroppen og dre i retning av utsiden av det ene låret. Korsryggen holdes i gulvet. Senk langsomt tilbake og gjenta til motsatt side.
7 Rotasjon med medisnball			3 set x 12 rep	Stå oppreist med cirka hoftebreddes avstand mellom bena. Hold medisnballen med strake armer foran kroppen. Aktiver magemuskelene og forsøk å roter overkroppen fra side til side mens hoftene og bena står i ro.
8 Stående sidebøy m/ball			3 set x 12 rep	Hold ballen over hodet og sving overkroppen fra side til side.
9 Frivending med medisnball			3 set x 12 rep	Start med skulderbredde avstand mellom føttene. Plasser en medisnball mellom føttene og hold ballen med begge hender. I startposisjonen holdes ryggen rett og skuldrene plasseres over ballen. Bevegelsen starter ved å strekke hoftene oppover slik at ballen løftes som et markløft fra bakken. Når



[Se video av øvelsene](#)