



Program A



Del A: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Squat</u>	<u>Kassesquat</u>	15-20
<u>Brede armbøjning</u>	<u>* på knæ</u>	12-15
<u>V-up</u>	<u>O-up</u>	10-15

Del B: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Lunge fra plateau</u>	<u>Lunge</u>	10 per ben
<u>Stående ro med elastik</u>	<u>* med skoletaske</u>	15-20
<u>Sidebøjning fra sideplanke</u>	<u>Sideplanke</u> (<u>30s til hver side</u>)	15 til hver side

Del C: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Håndstand</u> (<u>mave mod væg</u>)	<u>Håndstand</u> (<u>ryg mod væg</u>)	15-20
<u>Ligge i hul</u>	<u>* med bøjede ben</u>	12-15
<u>Båd på maven</u>	<u>Løft til svaj</u>	10-15



Program B



Del A: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Dødløft med elastik</u>	<u>Glutebridge</u>	15-20
<u>90°-armbøjning</u>	<u>Smal armbøjning</u>	10-15
<u>Diagonalløft i planke</u>	<u>Diagonalløft fra alle fire</u>	20 i alt

Del B: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Bulgarian split squat</u>	<u>Split squat</u>	10-15 per ben
<u>Stående upright row med elastik</u>	<u>* med skoletaske</u>	10-15
<u>Båd på ryggen</u>	<u>Planke (30s i stedet)</u>	15-20

Del C: 2-4 omgange

Øvelse	Lettere øvelse	Gentagelser
<u>Scapula pushup</u>	<u>Scapula pushup med elevation</u>	15-20
<u>Hul på foamroller</u>		15-20s
<u>Hamstring pull</u>	<u>Hamstring walk</u>	10-15