

# Programoversigt

## Træning #1

### ØVELSE

Jumping Jacks	3 sæt 40 sek
<i>Hvil 20 sek. før du fortsætter</i>	
Mountain Climber	3 sæt 40 sek
<i>Hvil 20 sek. før du fortsætter</i>	
Walking Lunge, Bodyweight	3 sæt 8-12 gentagelser
Glute Kickback	3 sæt 8-12 gentagelser
Glute Bridge, Bodyweight	3 sæt 8-12 gentagelser
Push Up, Kneeling	3 sæt 8-12 gentagelser
Supersæt	3 runder
Dip, on Bench	8-12 gentagelser
Arm Circles	20 gentagelser
Bird Dog, Contralateral	3 sæt 8-12 gentagelser
Crunch, Twist	3 sæt 8-12 gentagelser

# Detaljeret program

## Træning #1

### Jumping Jacks

3 sæt x 40 sek



*Hvil 20 sek. før du fortsætter*

### Mountain Climber

3 sæt x 40 sek



*Hvil 20 sek. før du fortsætter*

### Walking Lunge, Bodyweight

3 sæt x 8-12 gentagelser



### Glute Kickback

3 sæt x 8-12 gentagelser



### Glute Bridge, Bodyweight

3 sæt x 8-12 gentagelser



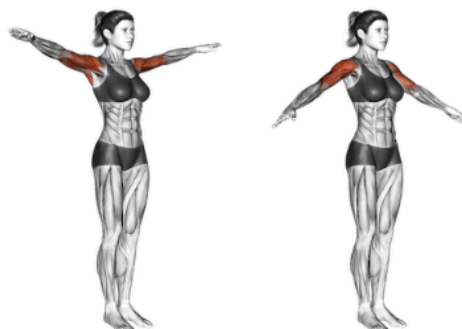
### Push Up, Kneeling

3 sæt x 8-12 gentagelser



Dip, on Bench: 3 sæt x 8-12 gentagelser

Arm Circles : 3 sæt x 20 gentagelser



**Bird Dog, Contralateral**

3 sæt x 8-12 gentagelser



**Crunch, Twist**

3 sæt x 8-12 gentagelser

