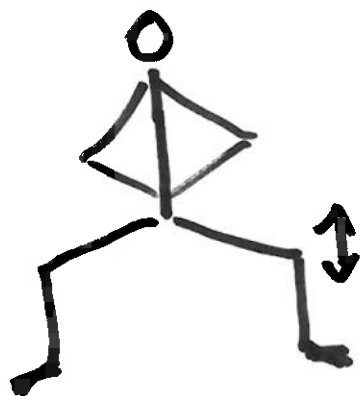


Lår og hof træning

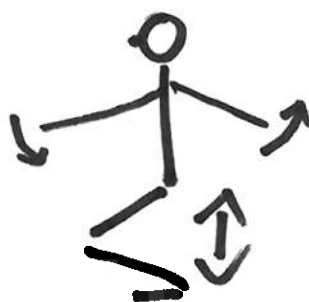
①



Lårvip



Ankelvip



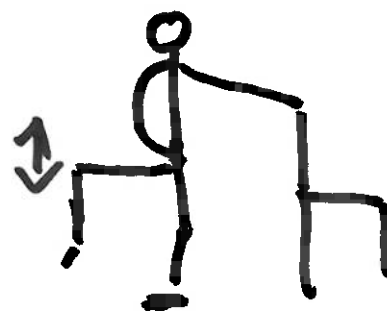
Fjedervip

Bakken pres



Ankelvip
på et ben \ balance

Stående
Kvaløft



Lår og Løstraning

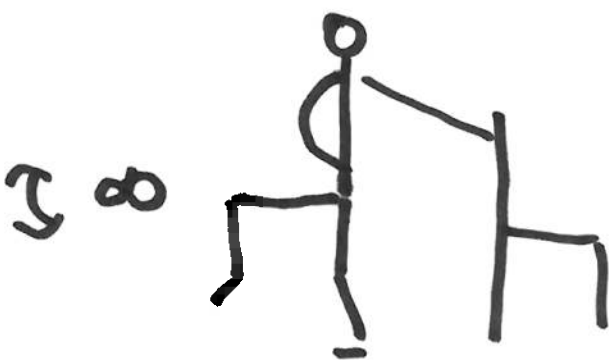
②

Statisk
lårtræning



Balance på 4

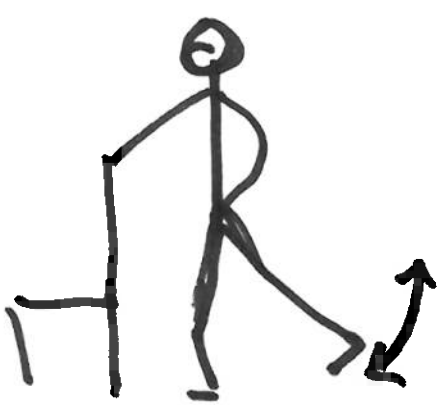
8-taller med
løftede knæ



Ben løft
til siden



Ben løft
bagud

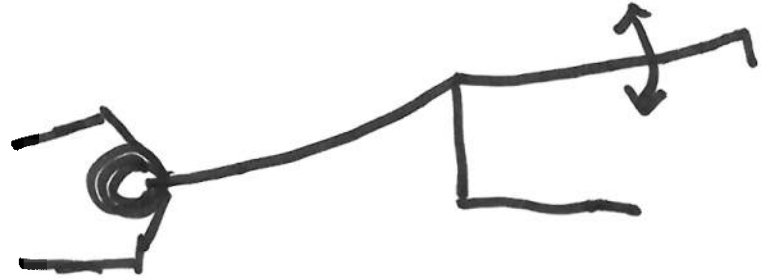


Liggende ben- og sædetrøning ③



4-stående
Knaldt

Bryst liggende
ben løft



Bryst liggende
fodpres mod loft

Side liggende
ben løft



Sideliggende
overkrops løft

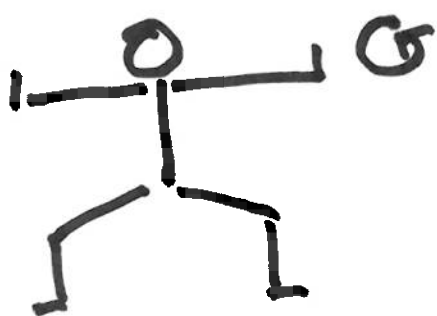
Maveliggende
Ben løft



Lær og løgtrøning

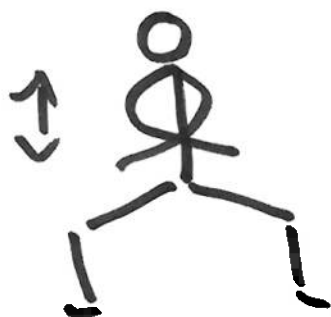
Armvariationer

④



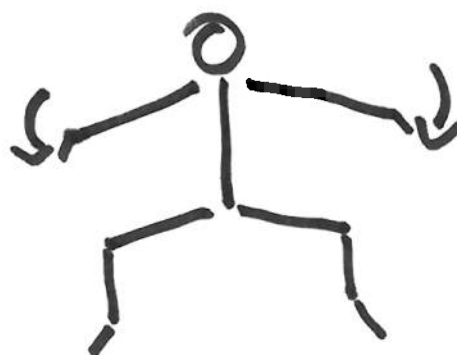
Arm rotationer

Skulderblads-
vending



Sakseløft
med armene
(Forside \ bagside)

Håndpres
(skub til luften)
Forside \ bagside



Musik til øvelser

⑤

- 1) Lav din egen playliste
- 2) Vælg musik med fast rytme
- 3) Kør øvelserne i serier med telling til 8

1-2-3-4-5-6-7- igen

1-2-3-4-5-6-7- skift

Gode råd til dit program

⑥

- 1) Gå ud af øvelsen og RYST BENENE så snart musklerne syrer til
- 2) Husk langsomme STRÆKØVELSER (adspending) efter programmet
- 3) 20-30 minutter 2-3 gange om ugen inden skiferien
Så blir du bedre klar til pisterne

God fornøjelse

Michael