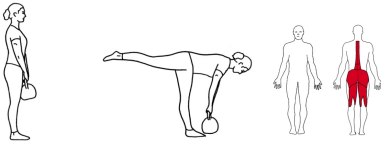


1. Box Squat m/vægtstang

Stå på en boks, bænk el. med ca. hoftebreddes afstand imellem fødderne. Placér en vægtstand over skuldrene. Hold ryggen ret og brystet frem hele øvelsen. Sæt dig ned på boksen. Stræk dig så op igen til stående stilling ved at presse fra med fødderne, stramme ballemusklerne og føre hoften fremad.

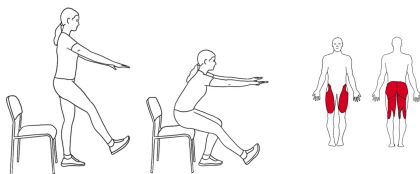
Sæt: 4 , Gentagelser: 8



2. Etbens rumænsk dødløft m/kettlebell

Stå på et ben, hold en kettlebell i begge hænder foran hoften. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet. Løft det bagerste ben op samtidig med at du bøjer overkroppen fremover, hold ryggen ret. Benet bliver en forlængelse af overkroppen. Ret derefter overkroppen op igen samtidig med at du sænker benet tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12 (6)



3. Etbens knæbøj til stol

Stå på et ben. Stræk benet du har i luften foran dig. Hold armene strakte foran dig. Sænk dig kontrolleret ned og bagud imod stolen. Pres dig op med tyngden igennem midten af foden du står på. Undgå at få for meget fart på når du rejser dig. Forsøg at have knæet og foden på standbenet til at stå på linje.

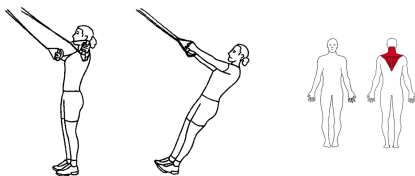
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



4. Knæ- og håndstøttende roning

Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.

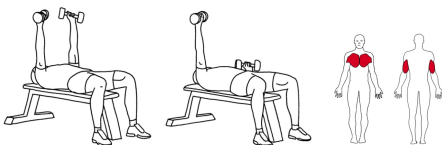
Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8



5. TRX T Deltoid Fly

Stå på gulvet med hænderne i TRX og armene lige ud til siden som et T. Sænk overkroppen mod gulvet og træk med strakte albuer op til udgangspositionen.

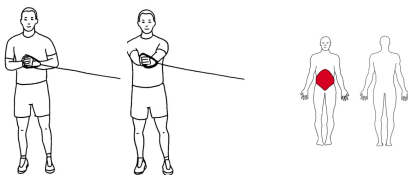
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-12



6. Liggende en-arms brystpres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet, og hold håndvægtene i strakte arme over brystet. Sænk én håndvægt ned mod brystet, mens den anden håndvægt holdes i udgangsposition. Lav derefter denne bevægelse med skiftevis højre og venstre arm.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



7. Pallof press

Fastgør en elastik i ca. brysthøjde og stil dig stående med siden til hvor elastikken er fastgjort. Tag fat i elastikken med begge hænder og hold elastikken indmod kroppen med bøjede albuer. Skub armene lige frem til albuerne er næsten strakte, bevæg langsomt tilbage til udgangspositionen. Overkroppen holdes strakt og i ro under hele øvelsen, undgå rotation.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12

