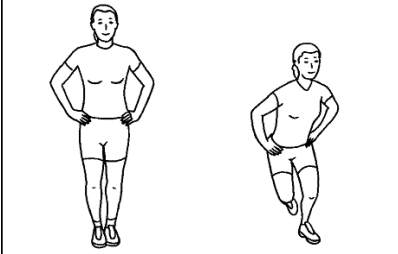
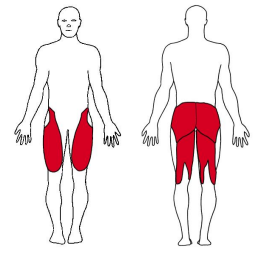
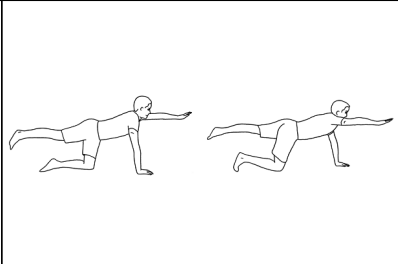
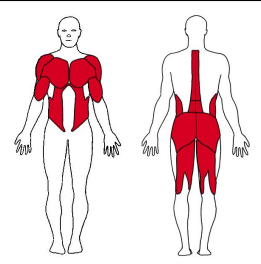
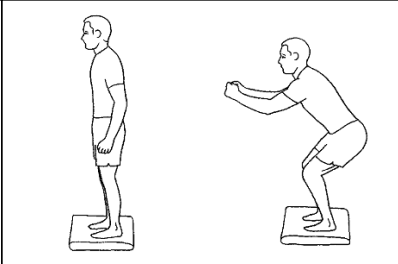
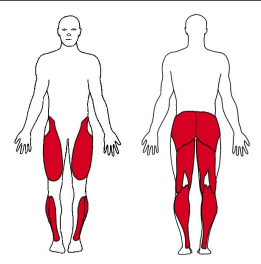
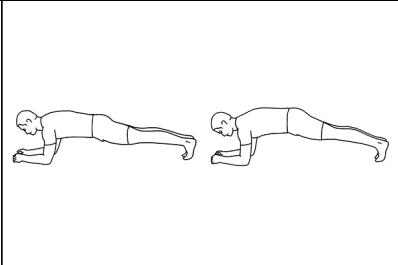
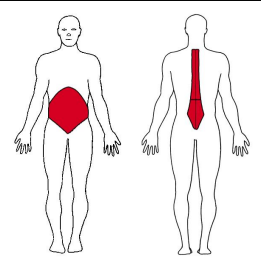
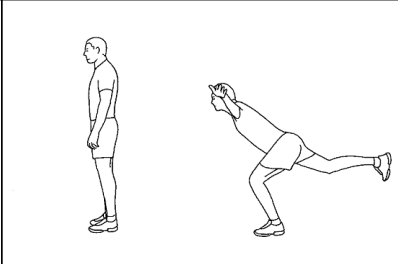
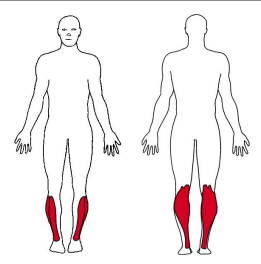
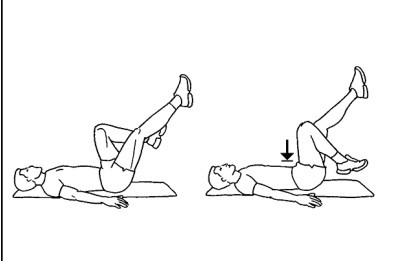
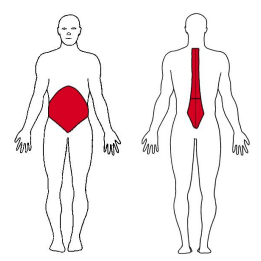
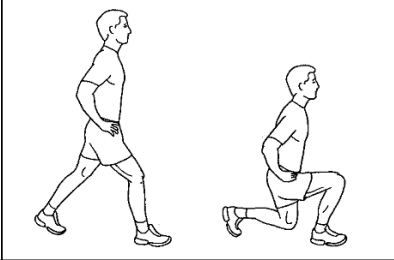
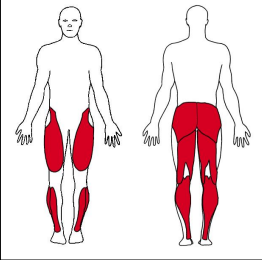
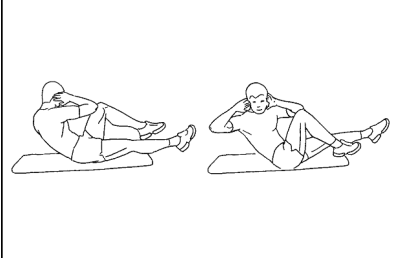
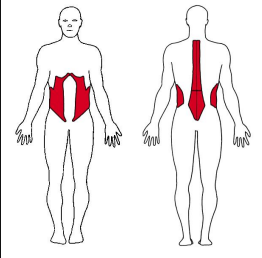


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Skøjtehop hurtigt			Intensitet: Mellem, tid: 2min	Stå med hænderne i siden. Hop sidelæns skiftevis med hvert ben.
2 - Diagonalhæv 2			2 sæt x 10 rep	Stå på alle fire på en måtte. Stræk modsat arm og ben. Forsøg at holde kroppen stabil. Byt derefter side.
3 - Knæbøj på måtte 1			2 sæt x 10 rep	Fold måtten 3-4 gange. Stå på måtten med fødderne i ca. en skulderbreddes afstand. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem. Alternativt kan den dybe siddestilling holdes i nogle sekunder før du presser op igen.
4 - RKC-planken			2 sæt x 10 rep	Stå på tæer og albuer i plankeposition. Spænd maksimalt op i lår og balder, og pres albuerne ind mod midten. Forestil dig derefter, at du fører albuerne ned mod tæerne og tæerne op mod albuerne uden faktisk at gøre det. Hold stillingen, så længe du kan.  RKC-planken er en betydelig tungere version af den almindelige plankeøvelse.
5 - Etbens balance			2 sæt x 10 rep	Stå på et ben. Læn overkroppen fremover og stræk samtidigt det frie ben bagover. Hold balancen.
6 - Liggende cykling 2			2 sæt x 10 rep	Lig på ryggen med løftede ben. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig laves cyklende bevægelser med benene uden at de berører gulvet.



[Se dine øvelser på video](#)

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Split 1			2 sæt x 10 rep	Stå med hænderne i siden og det aktive ben et godt stykke foran det andet. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Overkroppen holdes oprejst og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.
8 - Mavebøjning m/knæløft			2 sæt x 10 rep	Sid på gulvet med hænderne bag hovedet. Læn dig skråt bagud, løft benene lige akkurat fri af gulvet og find balancen. Før skiftevis modsatte knæ og albue mod hinanden.



[Se dine øvelser på video](#)