

3 UGER ☆ 1 UDFORDRING**FLOTTE BEN**

Er du frisk på en lille udfordring? Så kast dig over vores effektive benprogram de næste tre uger. Øvelserne er designet til at give dig lækre og stærke stænger, og hænger du i, vil du mærke markant fremgang fra dag 1 til dag 21.



Lunges

Stå med samlede fødder som startposition, og vend tilbage til den, hver gang du har bøjet i knæet.



Side lunges



Inderlårsløft

UGE 1			UGE 2			UGE 3		
DAG			DAG			DAG		
1	40 lunges	<input type="checkbox"/>	8	Hviledag		15	70 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>
2	40 side lunges	<input type="checkbox"/>	9	60 lunges	<input type="checkbox"/>	16	Hviledag	
3	40 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>	10	60 side lunges	<input type="checkbox"/>	17	80 lunges	<input type="checkbox"/>
4	Hviledag		11	60 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>	18	80 side lunges	<input type="checkbox"/>
5	50 lunges	<input type="checkbox"/>	12	Hviledag		19	80 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>
6	50 side lunges	<input type="checkbox"/>	13	70 lunges	<input type="checkbox"/>	20	Hviledag	
7	50 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>	14	70 side lunges	<input type="checkbox"/>	21	30 lunges + 30 side lunges + 30 inderlårsløft	<input type="checkbox"/>

TIP: Husk at skifte ben undervejs. Når der står 40 lunges, betyder det altså 20 til hvert ben.

TIP: Sæt tempoet lidt ned, hvis det kniber med balancen. Det er vigtigt at lave øvelsen korrekt.

TIP: Knæene må godt ryge lidt foran tæerne i lunges – bare tæer og knæ peger samme vej og lige frem.

TILLYKKE! DU HAR NU ...

☆ ... styrket både forlår, baglår og baller ☆ ... forbedret din balance ☆ ... fået større smidighed