

3 UKER ☆ 1 UTFORDRING

FLOTTE BEIN

Lyst på en liten utfordring? Kast deg over vårt effektive beinprogram de neste tre ukene. Øvelsene er skapt for å gi deg sterke, flotte bein, og hvis du henger i, vil du merke betydelig forskjell fra dag 1 til dag 21.



Utfall

Stå med samlede føtter som utgangsstilling, og gå tilbake til den hver gang du har bøyd kneet.



Sideutfall



Innerlårløft

UKE 1			UKE 2			UKE 3		
DAG			DAG			DAG		
1	40 utfall	☐	8	Hviledag		15	70 innerlårløft	☐
2	40 sideutfall	☐	9	60 utfall	☐	16	Hviledag	
3	40 innerlårløft	☐	10	60 sideutfall	☐	17	80 utfall	☐
4	Hviledag		11	60 innerlårløft	☐	18	80 sideutfall	☐
5	50 utfall	☐	12	Hviledag		19	80 innerlårløft	☐
6	50 sideutfall	☐	13	70 utfall	☐	20	Hviledag	
7	50 innerlårløft	☐	14	70 sideutfall	☐	21	30 utfall + 30 sideutfall + 30 innerlårløft	☐

TIPS: Husk å bytte bein underveis. Når det står 40 utfall, betyr det 20 på hvert bein.

TIPS: Sett ned tempoet litt hvis du sliter med balansen. Det er viktig at du gjør øvelsen riktig.

TIPS: Knærne kan godt være litt foran tærne ved utfall, bare tær og knær peker samme vei og rett fram.

GRATULERER, NÅ HAR DU ...

☆ ... styrket for- og bakside lår og rumpe ☆ ... fått bedre balanse ☆ ... blitt smidigere