

Ditt styrkeprogram

1 X OPPVARMING

10 MINUTTER I KONDISJONSAPPARATER

F.eks.

- Tredemølle
- Ellipsemaskin
- Romaskin

Sørg for økende intensitet.



LETTE STYRKEØVELSER

Ett-to sett uten vekt med én øvelse for overkroppen, f.eks. armhevinger på knærne, og én for underkroppen, f.eks. knebøy.

Last ned
programmet
som PDF på
iform.nu/øvelser
og skriv det ut.

4 X STYRKEØVELSER

ØVELSE 1 for underkropp, bakside

Velg f.eks. mellom:

- Markløft
- Lårcurl
- Hofteløft
- God morgen

ØVELSE 2 for underkropp, forside

Velg f.eks. mellom:

- Knebøy
- Beinstrekk
- Beinpress
- Step-ups

ØVELSE 3 for overkropp, bakside

Velg f.eks. mellom:

- Foroverbøyd roing
- Nedtrekk
- Sittende trekk mot bryst
- Enarms roing

ØVELSE 4 for overkropp, forside

Velg f.eks. mellom:

- Benkpress
- Skulderpress
- Brystpress
- Armhevinger

ANTALL + PAUSER

DITT
VALG



VEKT

EN GOD SLUTT

SATS PÅ EN TABATAØKT

Tabata er hard og kjempeeffektiv intervalltrening med én eller flere øvelser. En runde tar fire minutter og består av åtte intervaller på 20 sekunder fulgt av 10 sekunder hvile. Gjør øvelsene så fort som mulig med god teknikk. Det er meningen at du skal bli skikkelig andpusten. Hver tabatarunde kan kjøres med én eller opptil fire øvelser, f.eks.:

- Kettlebell sving
- Fjelklatrer
- Skyggeboksing
- Skøyteutfall
- Spurt på stedet
- Hoppe tau
- Roing
- Burpees

SLIK GJØR DU:

TABATARUNDE

● 20 sek. for fullt + 10 sek. hvile } x 8

● Ta 2 min. pause

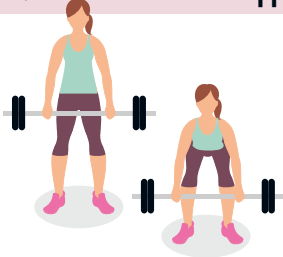
● 20 sek. for fullt + 10 sek. hvile } x 8

= 10 min. totalt inklusiv pauser

Kjør 4 sett med 10 repetisjoner av alle øvelsene.

Ta en pause på 1-1,5 minutt mellom hvert sett.

Øvelser for underkroppen, bakside



Markløft
med stang



Lårcurl
i apparat



Hofteløft
med kroppsvekt



God morgen
med stang

Øvelser for underkroppen, forside



Knebøy med stang, håndvekt
eller kroppsvekt



Beinstrekk
i apparat

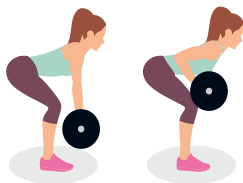


Beinpress
i apparat

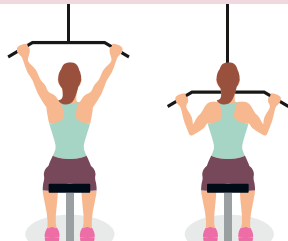


Step-ups
på kasse

Øvelser for overkroppen, bakside



Foroverbøyd roing
med stang



Nedtrekk
i apparat



Sittende trekk mot bryst
i apparat



Enarms roing
med håndvekt

Øvelser for overkroppen, forside



Benkpress
med stang eller håndvekt



Skulderpress med stang,
håndvekt eller apparat



Brystpress
i apparat



Armhevinger
med kroppsvekt

Tabataøvelser



Kettlebell sving



Fjellklatrer



Skyggeboksing



Skøyteutfall