

Hjemmetrening

Dag 1

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Jumping jacks	3	40 sek på / 20 sek pause
Pushups	3	10
Pushups m/ stol	3	10
Planke	3	20-30 sek
Sideplanke	3	20-30 sek
Gående utfall	3	10

Dag 2

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Jumping jacks	4	40 sek på / 20 sek pause
Rygghev m/ englevinger	3	15
Pushups	3	10
Liggende benhev	3	10-15
Situps	3	10-15
Knebøy	3	10-12
Bulgarske utfall	3	10-15

Dag 3

ØVELSE	SETS	REPETISJONER
Jumping jacks	4	40 sek på / 20 sek pause
Rygghev m/ englevinger	3	15
Planke m/ kneopptrekk	3	15-30 sek
Knebøy	3	10
1 ben hipthrust	3	10-15
Burpees	4	10