

to buksestørrelser ned

Berre gjer da!

	veke 1	veke 2	veke 3	veke 4
Styrke 2x30 min ✓				
Langkøyering ✓				
Intervall ✓				

Styrke, to halvtimar i veka

Varm opp. Gjer øvingane i ein sirkel, start med armhevingar. Ta 12 repetisjonar av alle øvingane (hald planken så lenge du klarar). Gjenta sirkelen 3 gonger.



Armhevingar



Eittbeins knebøy



Brystsymjning



Siderotasjon



Knebøy



Planken

Langkøyering

Ein time valfri kondisjonstrening. Det er viktig med skikkeleg innsats heile vegen.

Intervall

Varm opp. Spring/gå raskt 10 intervall på 100 meter i slak motbakke. Gå roleg tilbake. Spring så fort du kan utan at beina stivnar.

Og du?
Hugs kvardagsmosjon!

