

Morgentrim

Instruktør: Ole-Martin

Dag: Fredag 8.5

Fokus: Styrke og kondisjon

Intensitet: Moderat - Høy

Tid: 30 minutter

Hvordan: Øvelsene må tilpasses hver enkelt. Alternativer legges frem under webinarret

Øvelser: Se under

2-4 runder

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Burpee / Planke | 30/30 |
| 2. Knebøy / Knebøy hold | 30/30 |
| 3. Situps / Situp hold (tuck) | 30/30 |
| 4. Hvile | 1 min |

Eksperten - Adjø bein

2 min med 5/5 sek knebøy, utfall og maks rep knebøy

Hoveddel:

Hva	Hvordan	Muskelbruk/Aktivert
<p>Oppvarmingen består av å gå igjennom øvelsene til selve økten. Hver enkelt deltager finner selv sitt nivå og hvilken øvelse som passer best i forhold til eget utgangspunkt.</p> <p>Økten er lagt opp til 4 minutters intervaller der en jobber i 3 minutter og hviler i 1 minutt. Dette gjøres totalt 4 ganger. En form for 4 x 4. Hvert intervall deles inn i 4 øvelser, der hver øvelse gjøres i 1 minutt, før vi veksler. Hvert minutt har to øvelser igjen, slik at de gjøres slik:</p> <p><u>Minutt 1: Burpee / Planke</u> (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 2: Knebøy / Knebøy hold</u> (hockey) (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 3: Situps / Situps hold/Planke</u> (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 4: Hvile 1 minutt</u></p>		
Øvelse 1 Burpee Øvelse 1.1 Planke	De første 30 sekunder gjøres burpees, deretter rett på neste øvelse som er planke i resterende 30 sekunder.	Bakside lår, korsrygg, ryggstrekkere
Tåhev YTWL	Ulike varianter Fremoverbøyd enten stående eller sittende. Hev armene strake opp som en Y, så ut til siden som en T, trekk opp som en W og som en L	Muskler i leggen Øvre del av rygg og skuldre (rotatorcuff skulderledd).
Hip trust	Ligg på ryggen med beina plantet i gulvet	Setet og bakside lår

	foran rumpa/setet. Press hoften opp mot taket og hold noen sekunder på toppen. Senk så rolig ned	
Knebøy med stopp	Rolig ned,rolig opp og hvile 3 sekunder helt i bunn helt i bunn	Fremside lår, setet
Kjerne	Sykle med beina/beinhev eller beintrekk. Husk å presse korsryggen i gulvet.	kjerne

Rotasjon overkropp (evt med vekter)
 Good morning
 biceps curl med triceps press

raketten
 froskehopp
 løpe på stedet (evt med vekter)
 sparke ut og armer til siden (kjerne)