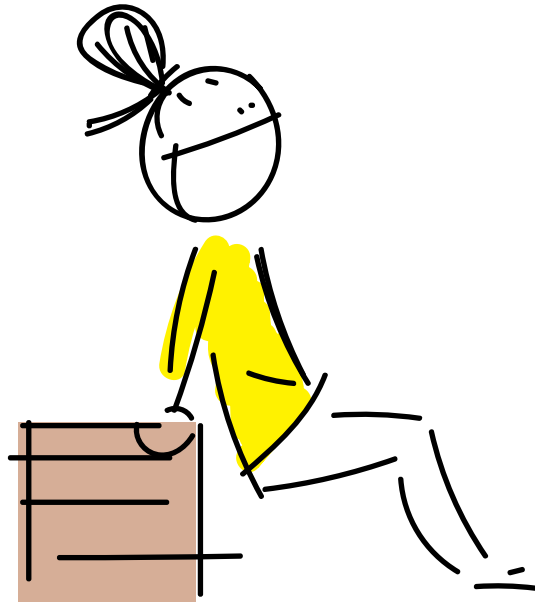


BOOTCAMP

TRICEPS PÅ KASSE



Strake armer



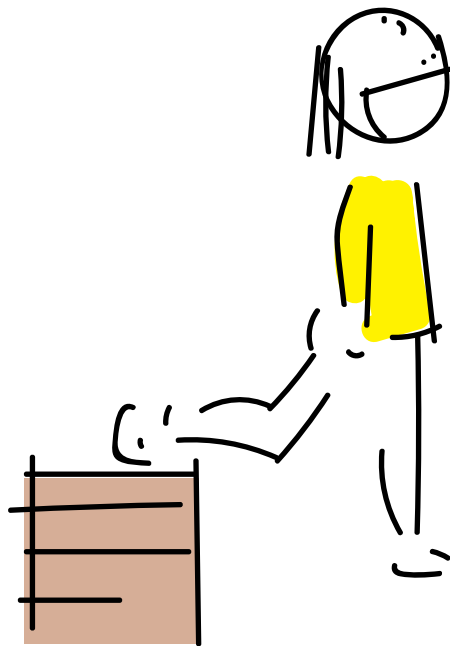
Senk kroppen rolig ned,
omtrent 90 grader i albuen

PLANKEN

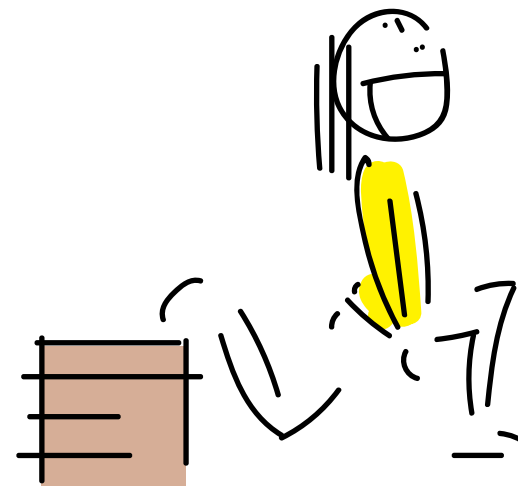


90 graders vinkel i armene, hold nakke og hode
i forlengelse av kroppen, se ned

BULGARSK UTFALL



Stå med bakre bein på kassen.
Tåen peker fremover, rett rygg



Senk deg ned til du har 90
grader i fremste kne

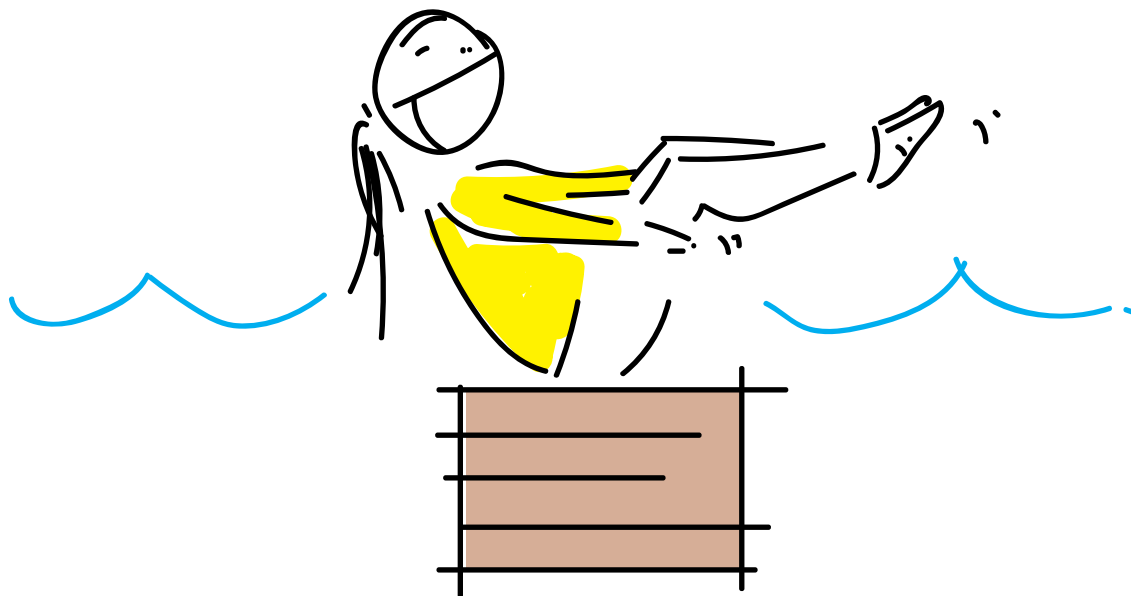
BAKKELØP



Opp og ned bakken

INGEN PAUSE

BÅTEN

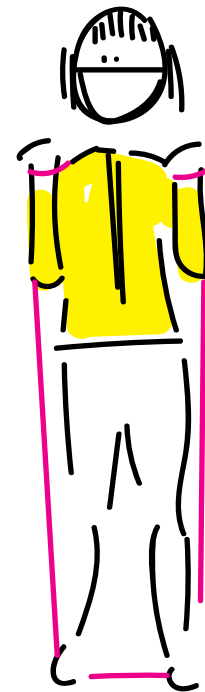


Trekk inn magen og balanser

BICEPS MED STRIKK

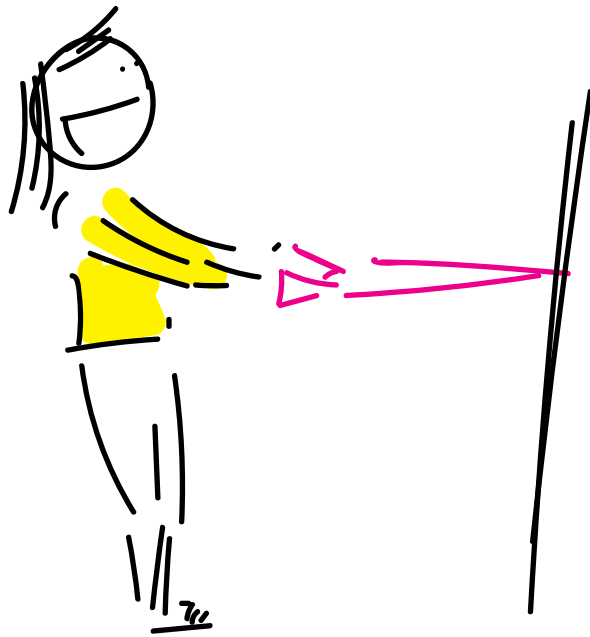


Stå på strikken med
armene ned langs kroppen

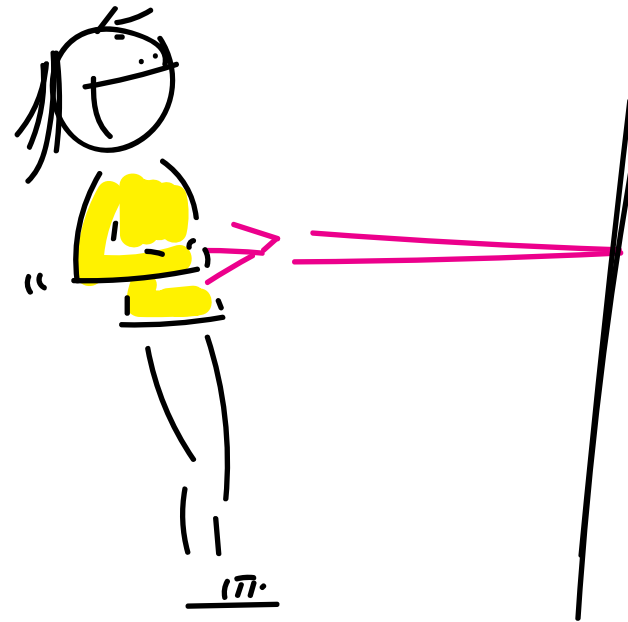


Trekk armene mot brystet.
Overarmene er i ro

ROING MED STRIKK

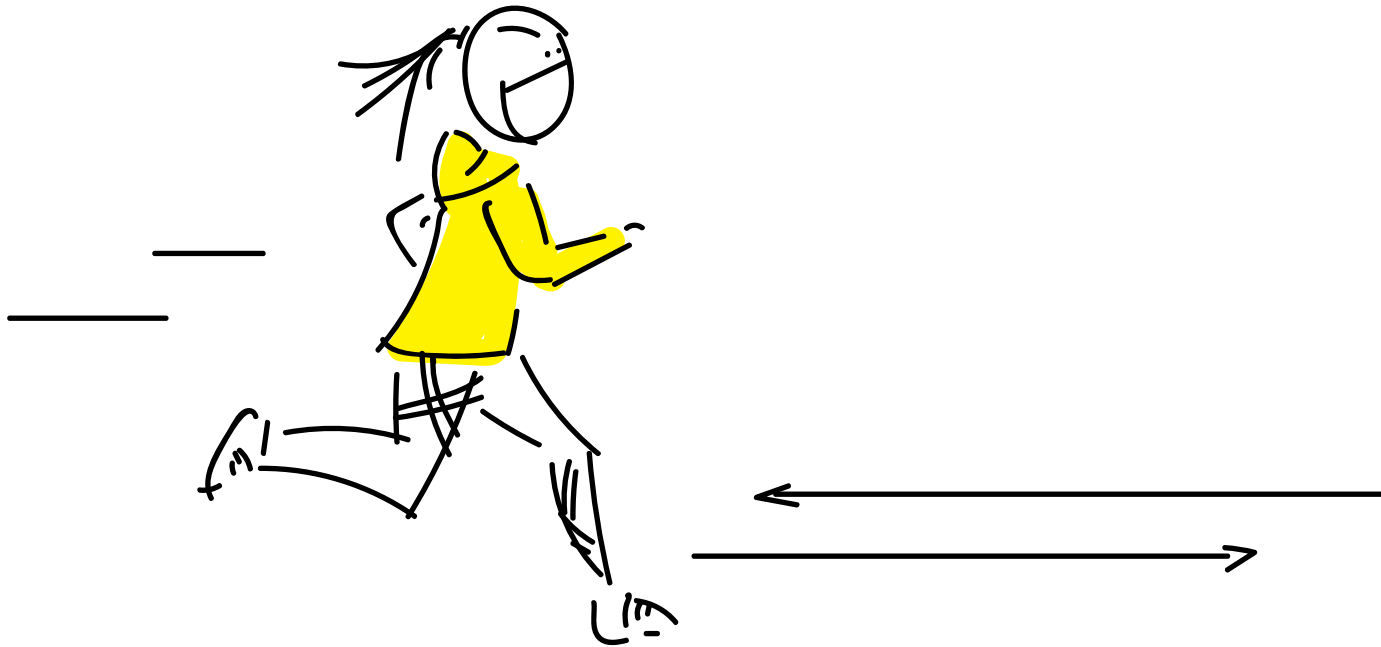


Slipp armene frem



Trekk bakover til armene er ved hofta. Trekk sammen skulderbladene

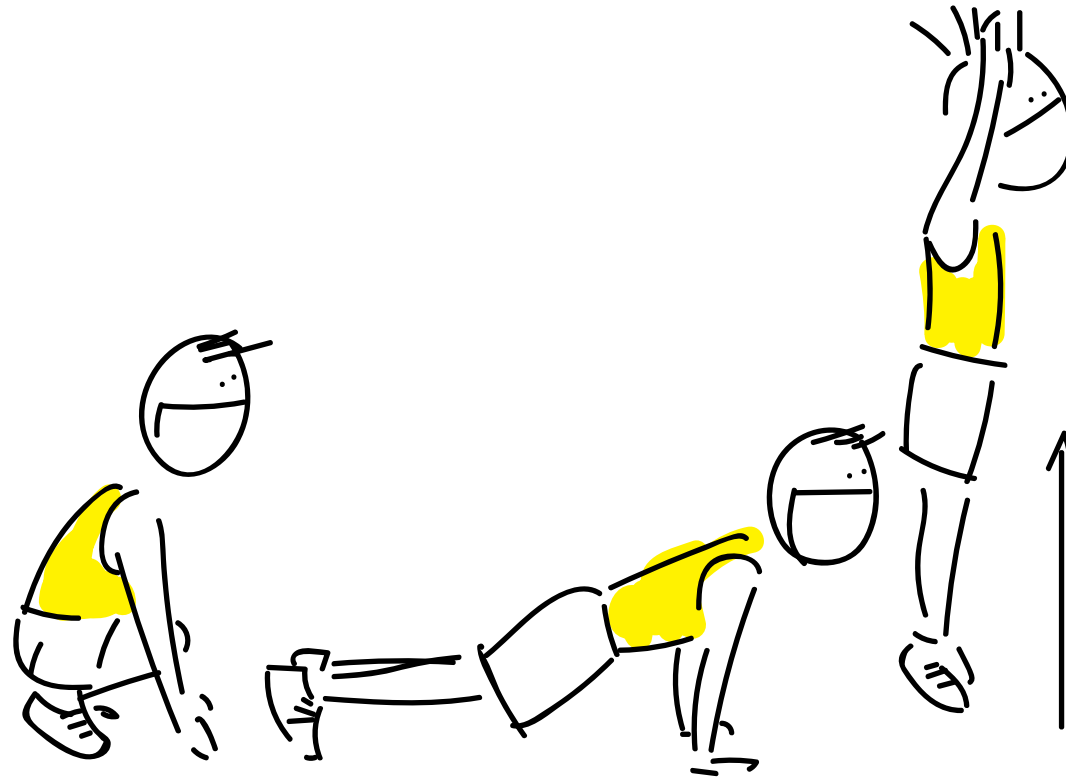
LØPING PÅ MOTORVEIEN



Spurt/jogging frem og tilbake

INGEN PAUSE

BURPEES



Hendene i bakken, ta en pushup og avslutt med spensthopp

STEP UP PÅ KASSE

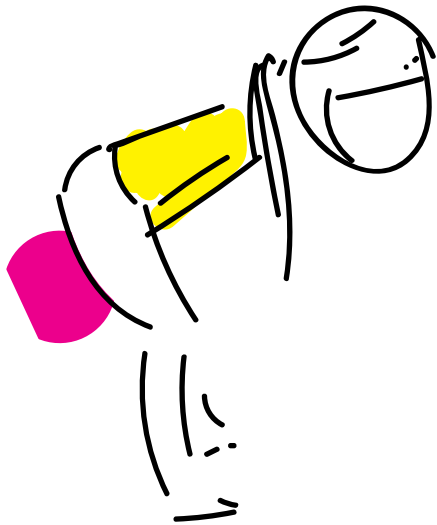


Gå eller hopp
på kassen

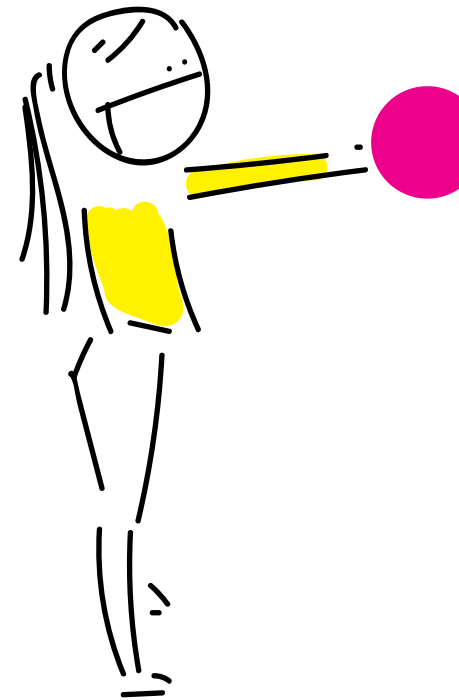


Strak holdning

KETTLBELLS



Stå med brede bein, hold
kettlebellen med begge
armer ned mellom beina

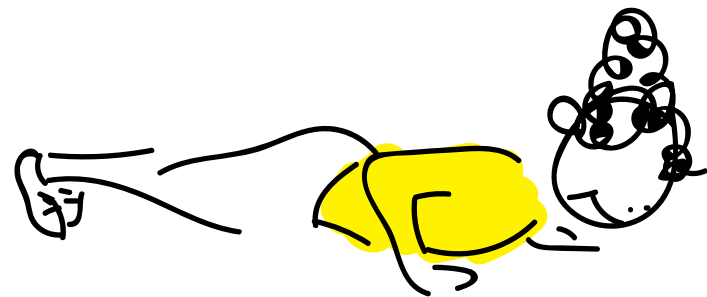


Dytt hofta bakover og
sleng kettlebellen opp i skulder-
høyde med strake armer

ARMHEVING



Plankeposisjon på
tærne eller på knærne



Bøy armene og slipp
'planken' kontrollert ned

SLÅ TAU I BAKKEN

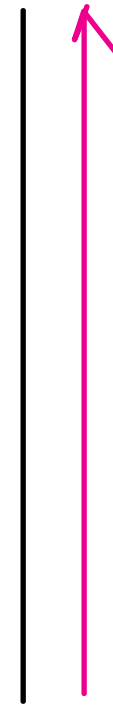


Stå med brede bein og sleng tauet samtidig
med begge armer

HOPPE SIKKSAKK



Hopp sikksakk
over tauet



Spurt tilbake

INGEN PAUSE