Toppform på fire uker

UKE 1

MANDAG

KONDISJONSØKT

2x4 minutter

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten og blir kraftig andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden. **HUSK: Det er viktig at de fire minuttene er av virkelig høy intensitet.**
   - Hvis du ikke klarer å holde intensiteten oppe gjennom hele intervallet på fire minutter, har du tatt i for hardt. I så fall kan du ta det litt roligere neste gang, slik at du klarer hele intervallet.
   - Og omvendt: Du bør være så sliten og andpusten at du ikke klarer å føre en samtale. Hvis ikke har du ikke tatt i hardt nok!

3. 3 minutter med rolig aktivitet, for eksempel gå ned bakken igjen.

4. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

5. 5 minutter nedtrapping – så er du klar for litt styrketrening!

STYRKEØKT

1. **Planken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du klarer. Gjenta etter 20 sekunder pause.

2. **Sideplanken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde.
   HUSK: Fokuser på riktig teknikk slik at du er helt strak både i front, fra siden og fra toppen.

3. **Ryggplanken**

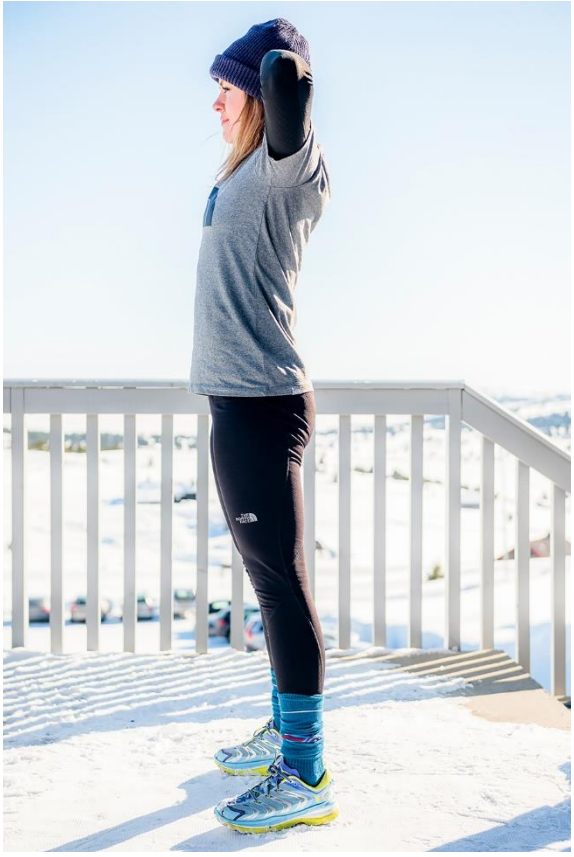
   Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Hold armene i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør løftet rolig og uten rykk. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder. Gjenta 2-3 ganger med 15 sekunder pause mellom hver gang.

4. **Armhevinger**

   Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.
   - Hvor mange færre klarte du i runde to?

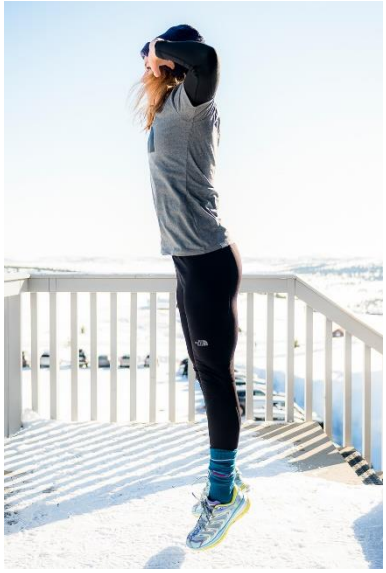
5. **Knebøy – 15 repetisjoner**

   Denne øvelsen trener forsiden av lårene, rumpa og massevis av stabilisatormuskler. Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



6. **Spensthopp – 10 repetisjoner**

   Samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du å ta i skikkelig, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.



Det var første økt! Fantastisk bra jobba – og så har du resten av kvelden fri til andre aktiviteter. Nå er du i gang – kjenn på den fantastiske følelsen.

ONSDAG

Du kjenner kanskje økta fra mandag i kroppen? Det er meningen! Gjør deg klar for neste økt!

KONDISJONSØKT

4x4 minutter

1. 10 minutter oppvarming så du blir svett.
2. 4 minutter med gange eller løping i motbakke så du blir kraftig andpusten. Som på mandag: Pulsen skal ligge mellom 85 og 95 % av makspulsen din i siste del av intervalldraget.
3. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
4. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
6. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
8. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5 minutter nedtrapping.

STYRKEØKT

1. **Sit-ups/crunches**

   Gjør så mange du klarer! Hold hendene på brystet med fotsålene i bakken. Bruk magemusklene til å trekke overkroppen opp mot knærne. Du trenger ikke komme helt opp. Senk rolig ned igjen til startposisjon.

2. **Markløft – 10 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Flere helsemagasiner har kåret dette til verdens beste styrketreningsøvelse! Her trener du bakside av lår, rumpe og rygg. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 10 repetisjoner.

3. **Supermann**

   Ligg på magen på bakken og løft overkroppen så mye du kan samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. «Fly» i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder. Gjenta 7 ganger.

4. **Liften**

   Denne øvelsen trener skuldre, mage, bein og rygg. Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene. Hold ryggen strak og unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp og ut til siden. Hold øvre posisjon i 5 sekunder. Gjør til sammen 10 repetisjoner på hvert bein.

5. **Ryggløft**

   Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt inn mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket. Hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er for lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein og holde den øvre posisjonen i 5-10 sekunder (bilde til høyre). Gjør 10 repetisjoner.

6. **Skulder- og nakkeøvelser A-D**

Bruk strikk. Finn motstand slik at du klarer å gjennomføre 10–12 repetisjoner.

A) Sideløft

Stå på strikken og hold i den med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Løft armene rett ut og opp til skulderhøyde med albuene lett bøyd. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.

B) Albueløft

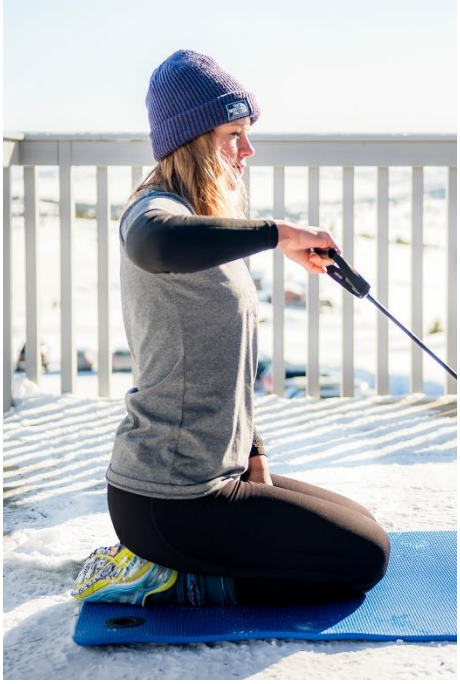
Stå på strikken og legg den i kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd – og motsatt. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albuene omtrent rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned igjen.

C) Skulderpress

Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det.

D) Sittende skulderrotasjon

Fest strikken i gulvhøyde i en egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet. Hold armen hevet og bøyd ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket oppover og mot deg. Overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen.



FREDAG

KONDISJONSØKT

Utfordre treningskompisen din til å bli med på en rolig kosetur før helga setter i gang!

Velg en aktivitet som involverer store muskelgrupper og dynamiske bevegelser – som en gåtur, jogging, svømming, langrenn, squash eller fotball. Vær i aktivitet i mer enn en time, med en intensitet som gjør det mulig å holde en samtale. For variasjonens skyld, og for å minske risikoen for skader, kan du godt velge en annen aktivitet enn den du vanligvis benytter.

STYRKEØKT

Gjennomfør 2–3 serier av hele programmet. Ta 30 sekunder pause mellom de ulike øvelsene og 2 minutter pause mellom seriene.

1. **Tåhev – 15 repetisjoner**

   Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

2. **Utfall – 10 repetisjoner med hvert bein**

   Hold hendene bak nakken, ta et langt skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken. Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta med motsatt bein.

3. **Planken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du klarer. Gjenta etter 20 sekunder pause.

4. **Sideplanken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde.
   HUSK: Fokuser på riktig teknikk slik at du er helt strak både i front, fra siden og fra toppen.

5. **Ryggplanken**

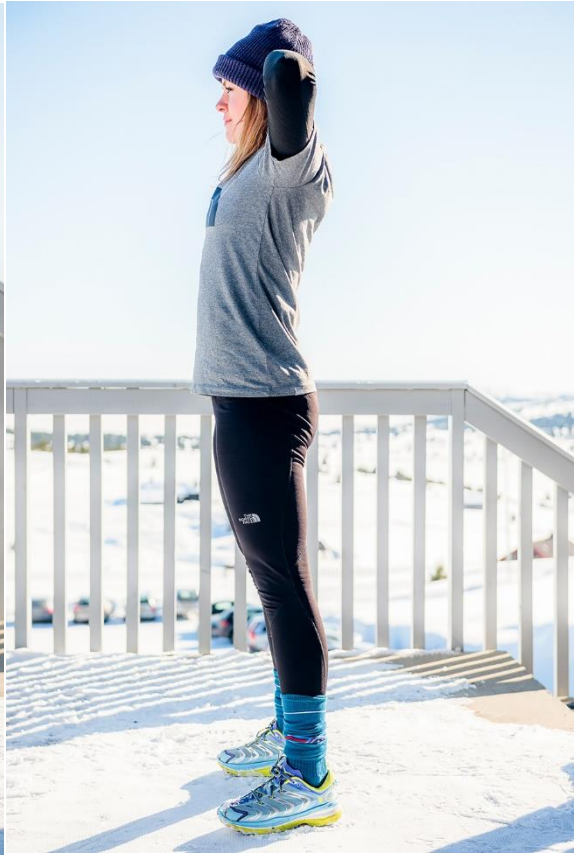
   Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Hold armene i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør løftet rolig og uten rykk. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder. Gjenta 2-3 ganger med 15 sekunder pause mellom hver gang.

6. **Armhevinger**

   Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.

7. **Knebøy – 15 repetisjoner**

   Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



Om du var i dårlig eller sånn passe fysisk form da du startet denne uka, vil du **helt sikkert kjenne resultatene av treningen** – og du vil sannsynligvis like det ganske godt!

Nå fortjener du å ta helt fri i helga. Hvis du har lyst og overskudd – og ikke har smerter i armer og bein –kan du trene litt i helga likevel, men hold deg på lav til moderat intensitet og begrens deg til én av helgedagene.

Neste uke kommer det nye utfordringer!

Snarvei til storform

UKE 2

MANDAG

KONDISJONSØKT

Booster

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. **5 minutter med 17:13-intervaller.** Denne øvelsen er kjempeenkel! Du starter med å ta i skikkelig godt i 17 sekunder. Deretter er det 13 sekunder med rolig aktivitet – men ikke stopp helt opp, for da vil melkesyra komme og plage deg! Gjenta ti ganger. Fra og med sjette intervall skal det være så tungt at du er på 85–90 prosent av makspulsen din. Velg deg gjerne en bratt motbakke og gå/jogg nedover i pausene mellom hver 17-sekunder.

3. 3 minutter aktiv pause – ikke stopp opp selv om du kanskje har mest lyst til det.

4. Gjenta **5 minutter med 17:13-intervaller**

5. 5 minutters nedtrapping med rolig aktivitet.

STYRKEØKT

1. **Sideplanken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde.
   HUSK: Fokuser på riktig teknikk slik at du er helt strak både i front, fra siden og fra toppen.

2. **Ryggplanken**

   Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Hold armene i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør løftet rolig og uten rykk. Hold hevet posisjon i 30-45 sekunder. Gjenta 2-3 ganger med 15 sekunder pause mellom hver gang.

3. **Armhevinger**

   Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.

4. **Utfall – 10 repetisjoner med hvert bein**

   Hold hendene bak nakken, ta et langt skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken. Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta med motsatt bein.

5. **Rygg-diagonal**

   Stå på alle fire, løft høyre arm høyt opp og fram, samtidig som du fører venstre fot høyt opp bak. Hold posisjonen i 2–3 sekunder. Deretter tar du en pause i 1–2 sekunder. Albue og kne skal møtes i pausen. Haka skal også gå i retning av kneet. Gjør 10 repetisjoner på hver side, og gjenta dette to ganger.

6. **Stående rotasjon med strikk**

   Denne øvelsen trener de skrå magemusklene. Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

   Alternativt kan du velge **skrå situps** i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2–3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

7. **Hang-ups**

Finn deg et hensiktsmessig gjerde, en grein eller lignende. Legg deg som vist på bildet med strak kropp og ansiktet opp. Start med så strake armer som mulig og løft overkroppen sånn at haka kommer over stanga. Du kan variere belastningen ved å flytte beina lenger mot eller fra deg. Prøv deg frem til du finner en posisjon hvor du klarer 10 repetisjoner. Etter første serie tar du 1 minutt pause før du gjentar øvelsen.

Et alternativ for å trene biceps er å bruke strikk. Stå på strikken, reguler til passe motstand så du klarer 10 repetisjoner. Hold albuene inntil kroppen og pass på så du ikke bøyer overkroppen bakover eller fremover under øvelsen. Gjør 10 repetisjoner.

ONSDAG

KONDISJONSØKT

Kjenn på melkesyra

Denne økta er krevende og vil kjennes godt. Men stol på oss, denne vil hjelpe deg mye på vei mot bedre form. Finn en passende, bratt motbakke og hopp i det!

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten og blir kraftig andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.

3. 3 minutter med rolig aktivitet – for å bli kvitt melkesyra. Du kan for eksempel gå ned bakken igjen. Ikke stå stille!

4. 1 minutt så raskt du kan – men ikke så fort at du må stoppe for tidlig! Juster intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.

5. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

6. 1 minutt så raskt du kan.

7. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

8. 1 minutt så raskt du kan.

9. 3 minutter aktiv pause.

10. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du blir kraftig andpusten.

11. 3 minutter aktiv pause.

12. 1 minutt så raskt du kan.

13. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

14. 1 minutt så raskt du kan

15. 5 minutter nedtrapping for å **bli klar til styrketrening**. Du tenker kanskje at det er nok for i dag? Nei, gi det et forsøk!

STYRKEØKT

1. **Stående roing med strikk**

   Fest strikken i høyde med armene. Start med strake armer og trekk strikken til deg – uten å lene deg bakover. Juster strikken slik at du klarer 15 repetisjoner.

2. **Stående armpress fremover**

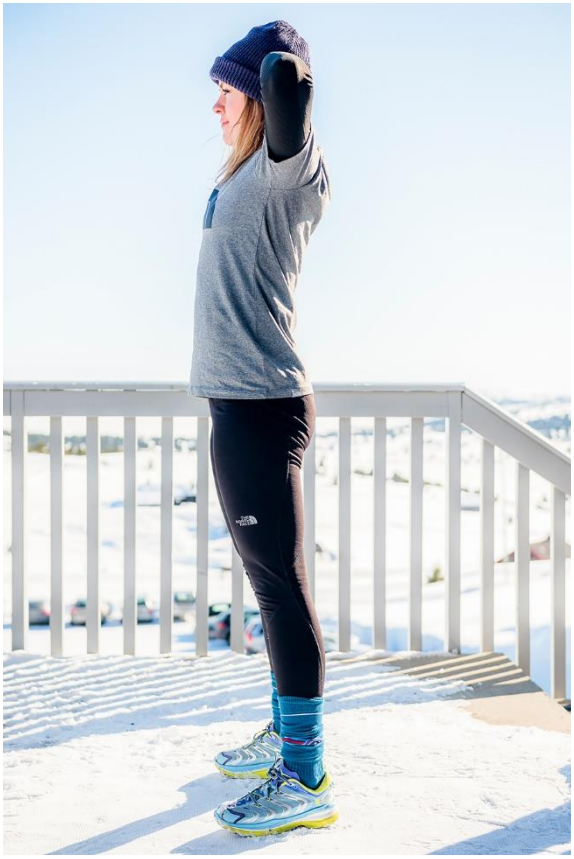
   Denne øvelsen er bra for brystmusklene. Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

3. **Tåhev – 15 repetisjoner**

   Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

4. **Knebøy – 15 repetisjoner**

   Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



5. **Stående rotasjon med strikk**

Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

Alternativt kan du velge **skrå situps** i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2-3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

6. **Skulder- og nakkeøvelser A-D**

Bruk strikk. Finn motstand slik at du klarer å gjennomføre 10–12 repetisjoner.

A) Sideløft

Stå på strikken og hold i den med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Løft armene rett ut og opp til skulderhøyde med albuene lett bøyd. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.

B) Albueløft

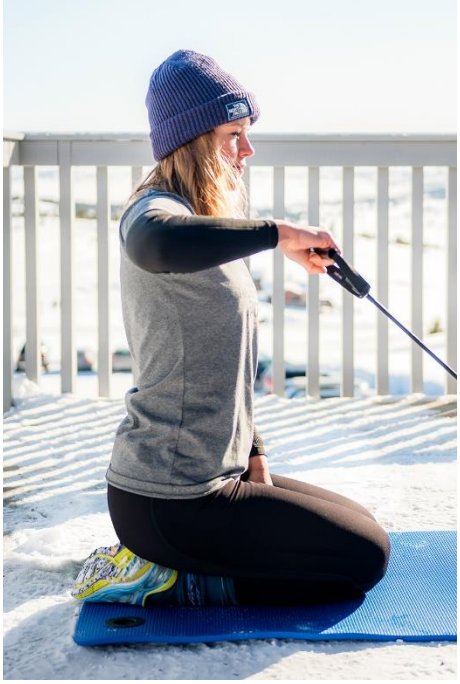
Stå på strikken og legg den i kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd – og motsatt. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albuene omtrent rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned igjen.

C) Skulderpress

Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det.

D) Sittende skulderrotasjon

Fest strikken i gulvhøyde i en egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet. Hold armen hevet og bøyd ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket oppover og mot deg. Overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen.



7. **Utfall – 10 repetisjoner med hvert bein**

   Hold hendene bak nakken, ta et langt skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken. Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta med motsatt ben.

8. **Markløft – 12 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 12 repetisjoner.

9. **Supermann**

   Ligg på magen bakken og løft overkroppen så mye du kan, samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. «Fly» i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder. Gjenta 7 ganger.

Denne økta kommer du til å kjenne i noen dager!

Nyt den gode følelse – helt frem til fredag.

FREDAG

KONDISJONSØKT

20 minutter fun run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.

2. Løp eller gå i 20 minutter med en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen – uten å stoppe.

STYRKEØKT

Gjennomfør 2–3 serier av hele programmet.

1. **Markløft – 10 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 10 repetisjoner.

2. **Liften**

Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene. Hold ryggen strak og unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp og ut til siden. Hold øvre posisjon i 5 sekunder. Gjør til sammen 10 repetisjoner på hvert bein.

3. **Ryggløft**

Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt inn mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket. Hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er for lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein og holde den øvre posisjonen i 5–10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner.

4. **Stående roing med strikk**

   Fest strikken i høyde med armene. Start med strake armer og trekk strikken til deg – uten å lene deg bakover. Juster strikken slik at du klarer 15 repetisjoner.

5. **Stående armpress fremover**

   Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

6. **Hang-ups**

Finn deg et hensiktsmessig gjerde, en grein eller lignende. Legg deg som vist på bildet med strak kropp og ansiktet opp. Start med så strake armer som mulig og løft overkroppen sånn at haka kommer over stanga. Du kan variere belastningen ved å flytte beina lenger mot eller fra deg. Prøv deg frem til du finner en posisjon hvor du klarer 10 repetisjoner. Etter første serie tar du 1 minutt pause før du gjentar øvelsen.

Et alternativ for å trene biceps er å bruke strikk. Stå på strikken, reguler til passe motstand så du klarer 10 repetisjoner. Hold albuene inntil kroppen og pass på så du ikke bøyer overkroppen bakover eller fremover under øvelsen. Gjør 10 repetisjoner.

7. **Dips**

Støtt deg mot en stol eller lignende. Senk deg rolig ned og skyv opp igjen. Gjør så mange repetisjoner du klarer og gjør tre sett med 30 sekunders pause mellom hver.

Er øvelsen for vanskelig kan du bruke strikken i stedet. Hold strikken med den ene hånden bak på korsryggen, rett over rumpa. Før den andre hånden opp og bak sånn at du får tak i strikken. Deretter strekker du hånden rett opp. Juster strikken slik at du klarer omtrent 12 repetisjoner. Gjenta 3 ganger med 30 sekunders pause mellom hvert sett.

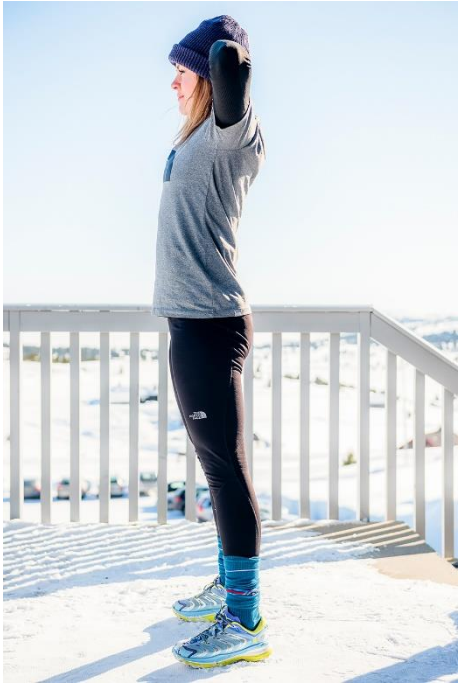
8. **Stående rotasjon med strikk**

Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

Alternativt kan du velge skrå situps i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2–3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

9. **Spensthopp – 10 repetisjoner**

   Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du å ta i skikkelig, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.



Da var uke 2 gjennomført!

I helga kan du gjerne kose deg med en rolig energipåfyll-tur. **Vær i aktivitet i mer enn en time.**

Snarvei til storform

UKE 3

MANDAG

KONDISJONSØKT

4x4 minutter

1. 10 minutter oppvarming så du blir svett.
2. 4 minutter med gange eller løping i motbakke så du blir kraftig andpusten.
   Som vanlig: Pulsen skal ligge mellom 85 og 95 prosent av makspulsen din.
3. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
4. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
6. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
8. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5 minutter nedtrapping.

STYRKEØKT

1. **Planken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du klarer. Gjenta etter 20 sekunder pause.

2. **Sideplanken på albuene eller med strake armer**

   Hold så lenge du kan, to ganger på hver side med 30 sekunder hvile mellom hver runde.
   HUSK: Fokuser på riktig teknikk slik at du er helt strak både i front, fra siden og fra toppen.

3. **Ryggplanken**

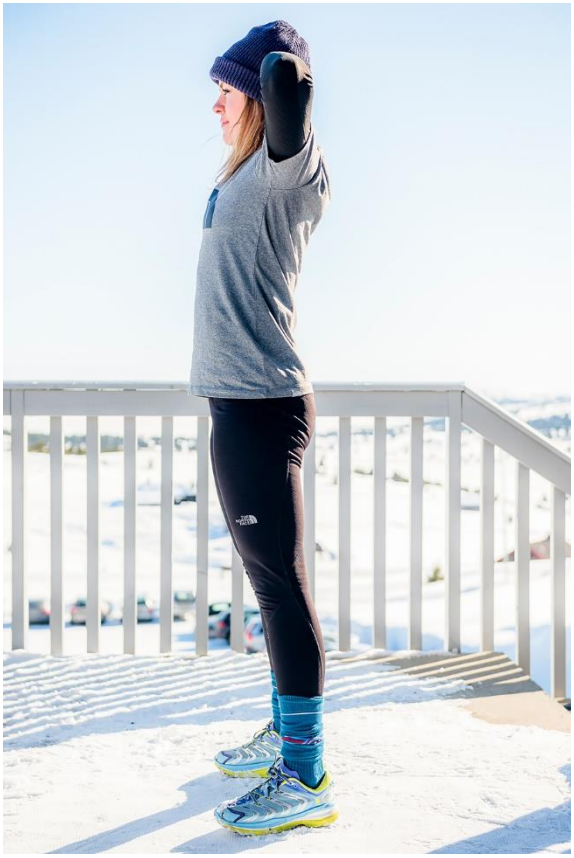
   Ligg på ryggen, plasser føttene på en benk eller en lav stol. Hold armene i kryss rett over brystkassen. Rumpa løftes til hofta er strak samtidig som ryggen er rett og uten svai. Utfør løftet rolig og uten rykk. Hold hevet posisjon i 30–45 sekunder. Gjenta 2–3 ganger med 15 sekunder pause mellom hver gang.

4. **Armhevinger**

   Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.

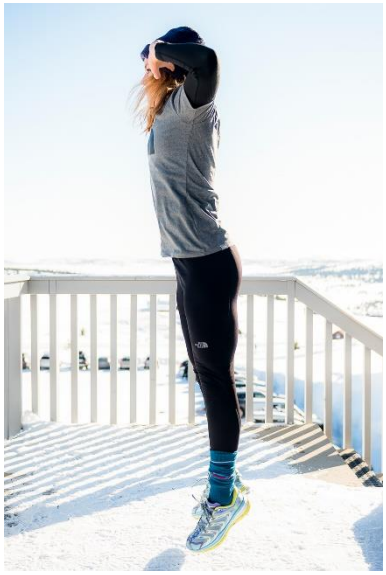
5. **Knebøy – 15 repetisjoner**

   Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



6. **Spensthopp – 10 repetisjoner**

   Samme bevegelsene som for knebøy som er beskrevet ovenfor, men beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta. Ønsker du å ta i skikkelig, går du ekstra dypt og hopper ekstra høyt.



ONSDAG

KONDISJONSØKT

20 minutter fun run

1. Varm opp i 10 minutter i et behagelig tempo.

2. Løp eller gå i 20 minutter med en intensitet du er komfortabel med, men litt hardere enn hastigheten på oppvarmingen – uten å stoppe.

STYRKEØKT

1. **Stående rotasjon med strikk**

   Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

   Alternativt kan du velge **skrå situps** i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2–3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

2. **Stående armpress fremover**

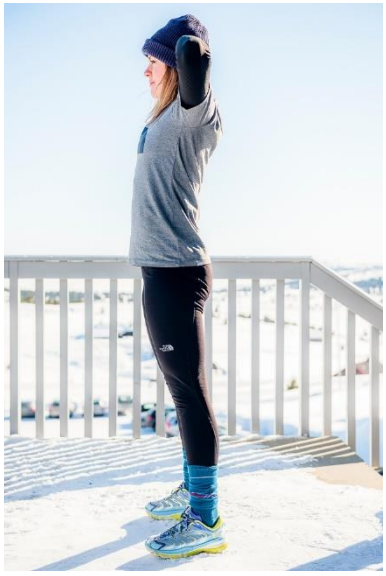
   Denne øvelsen er bra for brystmusklene. Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

3. **Tåhev – 15 repetisjoner**

   Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

4. **Knebøy – 15 repetisjoner**

   Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



5. **Stående rotasjon med strikk**

Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

Alternativt kan du velge **skrå situps** i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2-3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

6. **Skulder- og nakkeøvelser A-D**

Bruk strikk. Finn motstand slik at du klarer å gjennomføre 10–12 repetisjoner.

A) Sideløft

Stå på strikken og hold i den med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Løft armene rett ut og opp til skulderhøyde med albuene lett bøyd. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.

B) Albueløft

Stå på strikken og legg den i kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd – og motsatt. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albuene omtrent rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned igjen.

C) Skulderpress

Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det.

D) Sittende skulderrotasjon

Fest strikken i gulvhøyde i en egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet. Hold armen hevet og bøyd ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket oppover og mot deg. Overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen.

7. **Utfall – 10 repetisjoner med hvert bein**

   Hold hendene bak nakken, ta et langt skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken. Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta med motsatt bein.

8. **Markløft – 12 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 12 repetisjoner.

9. **Supermann**

   Ligg på magen bakken og løft overkroppen så mye du kan samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. «Fly» i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder. Gjenta 7 ganger.

Vel blåst! Du kan være stolt av deg selv.

FREDAG

KONDISJONSØKT

Kjenn på melkesyra

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten og blir kraftig andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85 – 95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.

3. 3 minutter med rolig aktivitet – for å bli kvitt melkesyra. Du kan for eksempel gå ned bakken igjen. Ikke stå stille!

4. 1 minutt så raskt du kan – men ikke så fort at du må stoppe for tidlig! Juster intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.

5. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

6. 1 minutt så raskt du kan.

7. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

8. 1 minutt så raskt du kan.

9. 3 minutter aktiv pause.

10. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du blir kraftig andpusten.

11. 3 minutter aktiv pause.

12. 1 minutt så raskt du kan.

13. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

14. 1 minutt så raskt du kan

15. 5 minutter nedtrapping for å **bli klar til styrketrening**.

STYRKEØKT

1. **Markløft – 10 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 10 repetisjoner.

2. **Liften**

   Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene. Hold ryggen strak og unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp og ut til siden. Hold øvre posisjon i 5 sekunder. Gjør til sammen 10 repetisjoner på hvert bein.

3. **Ryggløft**

   Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt inn mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket. Hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er for lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein og holde den øvre posisjonen i 5–10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner.

4. **Rygg-diagonal**

   Stå på alle fire, løft høyre arm høyt opp og frem samtidig som du fører venstre fot høyt opp bak. Hold posisjonen i 2–3 sekunder. Deretter tar du en pause i 1–2 sekunder. Albue og kne skal møtes i pausen. Haka skal også gå i retning av kneet. Gjør 10 repetisjoner på hver side, og gjenta dette to ganger.

5. **Stående armpress fremover**

   Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

6. **Tåhev – 15 repetisjoner**

   Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

7. **Hang-ups**

   Finn deg et hensiktsmessig gjerde, en grein eller lignende. Legg deg som vist på bildet med strak kropp og ansiktet opp. Start med så strake armer som mulig og løft overkroppen sånn at haka kommer over stanga. Du kan variere belastningen ved å flytte beina lenger mot eller fra deg. Prøv deg frem til du finner en posisjon hvor du klarer 10 repetisjoner. Etter første serie tar du 1 minutt pause før du gjentar øvelsen.

Et alternativ for å trene biceps er å bruke strikk. Stå på strikken, reguler til passe motstand så du klarer 10 repetisjoner. Hold albuene inntil kroppen og pass på så du ikke bøyer overkroppen bakover eller fremover under øvelsen. Gjør 10 repetisjoner.

8. **Dips**

   Støtt deg mot en stol eller lignende. Senk deg rolig ned og skyv opp igjen. Gjør så mange repetisjoner du klarer og gjør tre sett med 30 sekunders pause mellom hver.

Er øvelsen for vanskelig kan du bruke strikken i stedet. Hold strikken med den ene hånden bak på korsryggen, rett over rumpa. Før den andre hånden opp og bak sånn at du får tak i strikken. Deretter strekker du hånden rett opp. Juster strikken slik at du klarer omtrent 12 repetisjoner. Gjenta 3 ganger med 30 sekunders pause mellom hvert sett.

9. **Armhevinger**

   Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.

10. **Situps/crunches**

    Gjør så mange du klarer! Hold hendene på brystet med fotsålene i bakken. Bruk magemusklene til å trekke overkroppen opp mot knærne. Du trenger ikke komme helt opp. Senk rolig ned igjen til startposisjon.

Helgeutfordring: Finn et turmål med noen bakker i nærheten av der du er. Ta det som en kosetur!

Snarvei til storform

UKE 4

MANDAG

KONDISJONSØKT

2x4 minutter

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten og blir kraftig andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85–95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden. **HUSK: Det er viktig at de fire minuttene er av virkelig høy intensitet.**
   - Hvis du ikke klarer å holde intensiteten oppe gjennom hele intervallet på fire minutter, har du tatt i for hardt. I så fall kan du ta det litt roligere neste gang, slik at du klarer hele intervallet.
   - Og omvendt: Du bør være så sliten og andpusten at du ikke klarer å føre en samtale. Hvis ikke har du ikke tatt i hardt nok!

3. 3 minutter med rolig aktivitet, for eksempel gå ned bakken igjen.

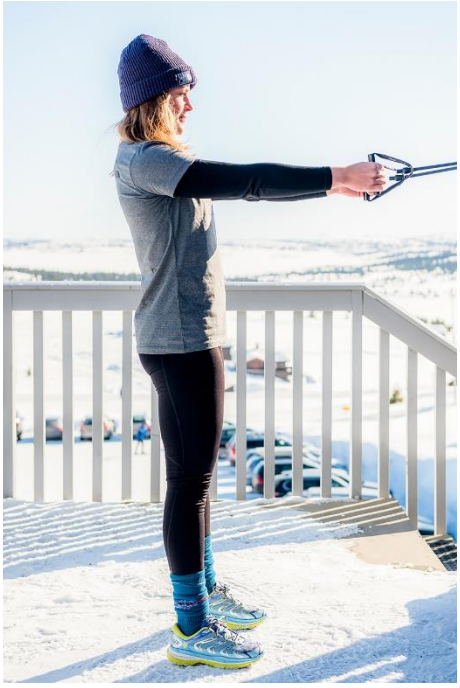
4. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.

5. 5 minutter nedtrapping – så er du klar for litt styrketrening!

STYRKEØKT

1. **Stående roing med strikk**

   Fest strikken i høyde med armene. Start med strake armer og trekk strikken til deg – uten å lene deg bakover. Juster strikken slik at du klarer 15 repetisjoner.



2. **Stående armpress fremover**

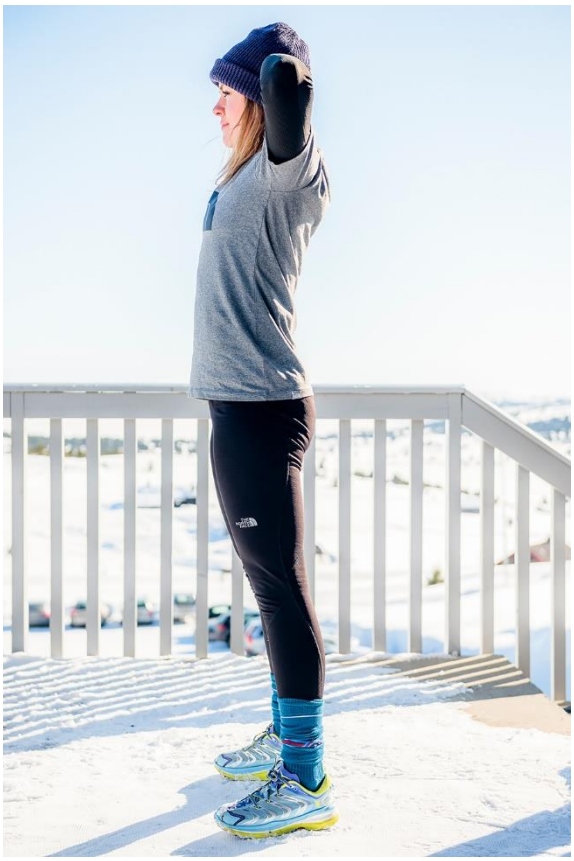
   Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

3. **Tåhev – 15 repetisjoner**

Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

4. **Knebøy – 15 repetisjoner**

Hold hendene bak nakken og stå med beina i skulderbreddes avstand. Hold ryggen rett – se opp og frem og stram magemusklene litt. Bøy knærne og gå så langt ned du kan uten å miste balansen. Gå sakte ned, og relativt raskt opp igjen.



5. **Stående rotasjon med strikk**

Fest strikken over hodehøyde i en egnet gjenstand. Stå med siden mot strikkfestet, hold strikken med strake armer og roter ned mot motsatt side. Prøv deg frem for å finne riktig motstand på strikken slik at du klarer 10 repetisjoner på hver side. Gjenta to ganger.

Alternativt kan du velge **skrå situps** i stedet. Ligg på ryggen med det ene kneet bøyd og den andre foten hvilende på kneet. Hold den ene hånden bak hodet og den andre armen strak ut. Før albuen fra hånden bak hodet mot motsatt kne og se hvor langt du kommer, hold i 2–3 sekunder. 10 repetisjoner på hver side.

6. **Skulder- og nakkeøvelser A-D**

Bruk strikk. Finn motstand slik at du klarer å gjennomføre 10–12 repetisjoner.

A) Sideløft

Stå på strikken og hold i den med strake armer og hendene hvilende på utsiden av lårene. Løft armene rett ut og opp til skulderhøyde med albuene lett bøyd. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned. Pass på så du ikke bøyer overkroppen fremover eller bakover, og stopp bevegelsen når du når skulderhøyde.

B) Albueløft

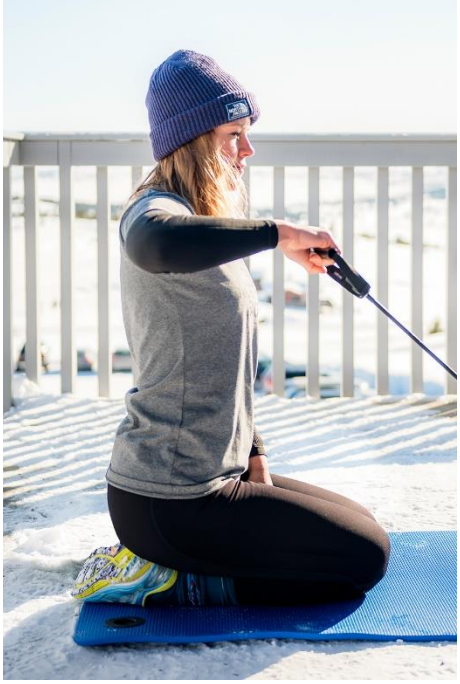
Stå på strikken og legg den i kryss slik at den enden av strikken som kommer fra venstre fot holdes i høyre hånd – og motsatt. Hold håndtakene på strikken med strake armer rett foran lårene. Løft opp rolig slik at knyttnevene dine kommer under haka, og albuene omtrent rett ut fra skuldrene. Hold i 2 sekunder og senk rolig ned igjen.

C) Skulderpress

Stå på strikken og hold håndtakene i skulderhøyde. Press armene rett opp. Jo bredere du står med beina, jo tyngre blir det.

D) Sittende skulderrotasjon

Fest strikken i gulvhøyde i en egnet gjenstand. Sitt med ansiktet mot strikkfestet. Hold armen hevet og bøyd ca. 90 grader i albuen. Roter i skulderleddet og beveg håndtaket oppover og mot deg. Overarmen holdes i samme stilling under hele bevegelsen.



7. **Utfall – 10 repetisjoner med hvert bein**

   Hold hendene bak nakken, ta et langt skritt fremover med det ene beinet slik at kneet på det bakerste beinet kommer i kontakt med eller nær bakken. Skyv deg raskt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta med motsatt ben.

8. **Markløft – 12 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 12 repetisjoner.

9. **Supermann**

Ligg på magen bakken og løft overkroppen så mye du kan, samtidig som du løfter beina opp bak. Gjør ulike bevegelser med armene sideveis og bruk crawlspark på beina. «Fly» i 5 sekunder før du tar en pause på 5 sekunder. Gjenta 7 ganger.

ONSDAG

KONDISJONSØKT

4x4 minutter

1. 10 minutter oppvarming så du blir svett.
2. 4 minutter med gange eller løping i motbakke så du blir kraftig andpusten. Som vanlig: Pulsen skal ligge mellom 85 og 95 prosent av makspulsen din.
3. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
4. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
5. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
6. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
7. 3 minutter rolig aktivitet hvor du går/jogger nedover bakken.
8. 4 minutter med gange eller løping så du blir kraftig andpusten.
9. 5 minutter nedtrapping.

I dag hopper du over styrkeøkta. Gi musklene noen dager fri, så kommer de sterkere tilbake!

FREDAG

KONDISJONSØKT

Kjenn på melkesyra

1. 10 minutter oppvarming: rask gange eller rolig jogging – nok til at du begynner å svette. Gjerne i en skråning eller bakke for å få opp pulsen raskere og for å begrense belastningen på knærne.

2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten og blir kraftig andpusten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85–95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.

3. 3 minutter med rolig aktivitet – for å bli kvitt melkesyra. Du kan for eksempel gå ned bakken igjen. Ikke stå stille!

4. 1 minutt så raskt du kan – men ikke så fort at du må stoppe for tidlig! Juster intensiteten ved behov, slik at du klarer hele minuttet.

5. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

6. 1 minutt så raskt du kan.

7. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

8. 1 minutt så raskt du kan.

9. 3 minutter aktiv pause.

10. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du blir kraftig andpusten.

11. 3 minutter aktiv pause.

12. 1 minutt så raskt du kan.

13. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.

14. 1 minutt så raskt du kan

15. 5 minutter nedtrapping for å **bli klar til styrketrening**.

STYRKEØKT

1. **Markløft – 10 repetisjoner**

   Du kan bruke strikk – eller du kan finne deg en stokk eller noe annet du kan løfte på ute i naturen. Stå på strikken og juster den slik at den gir motstand når du står fremoverbøyd – du skal være rett i ryggen, ha lett bøyde knær og armene i knehøyde. Skyv rumpa frem og rett opp kroppen slik at du ender oppreist med hendene foran lårene. Strikken er passe stram når du klarer 10 repetisjoner.

2. **Liften**

   Stå på alle fire mens du støtter deg på underarmene. Hold ryggen strak og unngå svai. Før vekselvis høyre og venstre bein opp og ut til siden. Hold øvre posisjon i 5 sekunder. Gjør til sammen 10 repetisjoner på hvert bein.

3. **Ryggløft**

Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt inn mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket. Hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er for lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein og holde den øvre posisjonen i 5–10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner.

4. **Rygg-diagonal**

Stå på alle fire, løft høyre arm høyt opp og frem samtidig som du fører venstre fot høyt opp bak. Hold posisjonen i 2–3 sekunder. Deretter tar du en pause i 1–2 sekunder. Albue og kne skal møtes i pausen. Haka skal også gå i retning av kneet. Gjør 10 repetisjoner på hver side, og gjenta dette to ganger.

5. **Stående armpress fremover**

Hold strikken med armene rett ut. Albuene skal være litt bøyd. Press armene fremover til hendene møter hverandre, hold igjen på vei tilbake. Juster strikken slik at du klarer å gjennomføre 12 repetisjoner.

6. **Tåhev – 15 repetisjoner**

Finn en trapp, stein eller lignende hvor du kan stå på tærne og senke ned hælene. Stabiliser ved å bruke magemusklene. Senk hælene så mye som mulig og hev deg raskt opp på tærne.

7. **Hang-ups**

Finn deg et hensiktsmessig gjerde, en grein eller lignende. Legg deg som vist på bildet med strak kropp og ansiktet opp. Start med så strake armer som mulig og løft overkroppen sånn at haka kommer over stanga. Du kan variere belastningen ved å flytte beina lenger mot eller fra deg. Prøv deg frem til du finner en posisjon hvor du klarer 10 repetisjoner. Etter første serie tar du 1 minutt pause før du gjentar øvelsen.

Et alternativ for å trene biceps er å bruke strikk. Stå på strikken, reguler til passe motstand så du klarer 10 repetisjoner. Hold albuene inntil kroppen og pass på så du ikke bøyer overkroppen bakover eller fremover under øvelsen. Gjør 10 repetisjoner.

8. **Dips**

Støtt deg mot en stol eller lignende. Senk deg rolig ned og skyv opp igjen. Gjør så mange repetisjoner du klarer og gjør tre sett med 30 sekunders pause mellom hver.

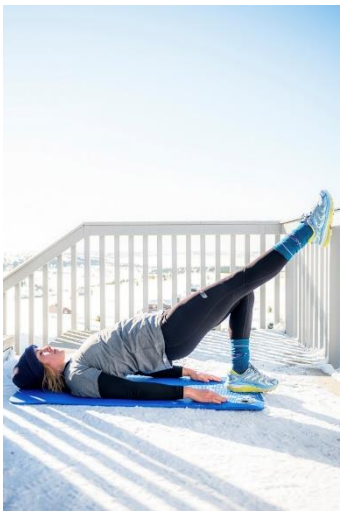
Er øvelsen for vanskelig kan du bruke strikken i stedet. Hold strikken med den ene hånden bak på korsryggen, rett over rumpa. Før den andre hånden opp og bak sånn at du får tak i strikken. Deretter strekker du hånden rett opp. Juster strikken slik at du klarer omtrent 12 repetisjoner. Gjenta 3 ganger med 30 sekunders pause mellom hvert sett.

9. **Armhevinger**

Gjør så mange repetisjoner du klarer – med strake ben, knærne i bakken eller en kombinasjon. Gjenta øvelsen igjen etter ett minutts pause.

10. **Ryggløft**

Legg deg ned på gulvet og trekk hælene så langt inn mot rumpa som du klarer. Bruk ryggen og løft hoftene opp mot taket. Hold posisjonen i 5 sekunder før du går ned igjen. Om du synes det er for lett kan du vekselvis løfte og strekke ut høyre og venstre bein og holde den øvre posisjonen i 5–10 sekunder. Gjør 10 repetisjoner.



11. **Situps/crunches**

Gjør så mange du klarer! Hold hendene på brystet med fotsålene i bakken. Bruk magemusklene til å trekke overkroppen opp mot knærne. Du trenger ikke komme helt opp. Senk rolig ned igjen til startposisjon.

Vel gjennomført! Du har garantert blitt i mye bedre form enn du var for fire uker siden. Hvis du nå lar du kroppen slappe av de neste dagene – eventuelt tar kun noen rolige økter – vil du oppleve en skikkelig energi-boost.