

# Sommer-HIT

Det kan være utfordrende å ta med seg de gode treningsvanene sine i bagasjen når man drar på ferie, og om sommeren kan det være fristende å tilbringe mesteparten av dagen i solveggen. Heldigvis kan du gjennomføre vårt tidseffektive sommertreningsprogram overalt!

Sommer-HIT består av enkle øvelser som ikke krever ekstra utstyr, og som kan gjennomføres på stien i skogen bak hytta, på treningsrommet på hotellet, og på Syden-stranda. Eller hvorfor ikke rett og slett avkjøle deg med noen svømmeintervaller i sommervarmen?

Husk at alle dynamiske øvelser som bruker store muskelgrupper egner seg til utholdenhetstrening, så selv om vi skriver gange eller løping står du fritt til å velge andre aktivitetsformer. Om sommeren kan kanskje padling og roing være gode alternativer?

Sommerprogrammet vårt har ekstra fokus på utholdenhetstrening som styrker hjertet ditt. Men vi har også lurt inn noen gode styrketreningsøkter her og der, slik at du også opprettholder – eller kanskje til og med øker – muskelstyrken din i løpet av sommeren.

HIT betyr for øvrig i denne sammenheng «høyintensiv intervall-trening», men du kan selvsagt godt akkompagnere treningsprogrammet med dine favoritt-sommerhits. Det er kanskje ikke helt tilfeldig at en poplåt gjerne varer i omtrent fire minutter, akkurat som favoritt-intervallene våre?

# UKE 1

## MANDAG

### HIT-MARATON

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. 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.  
**HUSK: Det er viktig at disse «så-raskt-du-kan»-minuttene har høy intensitet.**
  - Hvis du ikke klarer å holde tempoet oppe i ett minutt har du startet for raskt. Da må du ta det roligere neste gang du prøver slik at du holder hele distansen.
3. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.
4. Gjenta 2. og 3. helt til du har gjennomført til sammen ti 1-minuttersintervaller med høy intensitet.
5. Etter siste intervall går eller løper du rolig i 5-10 minutter.

## ONSDAG

### KLASSIKEREN – 4x4

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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: Og her er det 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 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.

## **STYRKETRENING**

### **10 spensthopp**

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

## **FREDAG**

### **HIT-PARADE**

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 – nok til at du begynner å svette.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.
3. 2 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 stopp 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 føler deg skikkelig sliten.

11.2 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 med rolig intensitet.

## **SØNDAG**

### **SOLTUR**

Ta deg en kosetur i marka, eller gjennomfør annen fysisk aktivitet du synes er hyggelig. Du bør være i bevegelse i minst 30 minutter i behagelig tempo – sørg for å ha det trivelig!

## UKE 2

### MANDAG

#### 30 MODERATE + STYRKETRENING

Jogg eller gå i 30 minutter med såpass høy intensitet at du blir godt andpusten, men ikke utslitt. Etterpå er du klar for styrketrening.

1. **10 armhevinger**

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

2. **15 dype knebøy**

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.

3. **10 spensthopp**

Samme bevegelsene som for knebøy, 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.

4. **15 dype knebøy**

5. **10 spensthopp**

6. **10 armhevinger**

7. **15 knebøy**

8. **10 spensthopp**

### ONSDAG

#### HIT-SINGEL

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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. 5 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

# FREDAG

## KLASSIKEREN – 4x4

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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 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 med rolig intensitet.

## STYRKETRENING

### 1. 10 spensthopp

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

### 2. 10 dype knebøy

Samme bevegelse som for spensthopp, men gå relativt raskt opp igjen uten å lette fra bakken.

# LØRDAG

## SOLTUR

Ta deg en kosetur i marka, eller gjennomfør annen fysisk aktivitet du synes er hyggelig. Du bør være i bevegelse i minst én time i behagelig tempo. Ta gjerne med familie eller venner, og nyt livet!

## UKE 3

### MANDAG

#### HIT-MARATON

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette
2. 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.
3. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.
4. Gjenta 2. og 3. helt til du har gjennomført til sammen ti 1-minuttersintervaller med høy intensitet.
5. 5 – 10 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

### ONSDAG

#### 30 MODERATE + STYRKETRENING

Jogg eller gå i 30 minutter med såpass høy intensitet at du blir godt andpusten, men ikke utslitt. Etterpå er du klar for styrketrening.

1. **10 armhevinger**

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

2. **15 dype knebøy**

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.

3. **10 spensthopp**

Samme bevegelsene som for knebøy, 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.

4. **15 dype knebøy**

5. **10 spensthopp**

6. **10 armhevinger**

7. **15 knebøy**

8. **10 spensthopp**

## **FREDAG**

### **HIT-SINGEL**

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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. 5 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

### **STYRKETRENING**

Gjennomfør tre runder av alle de fire øvelsene.

1. **10 armhevinger**

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

2. **10 spensthopp**

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

3. **10 dype knebøy**

Samme bevegelse som for spensthopp, men gå relativt raskt opp igjen uten å lette fra bakken.

4. **15 sit-ups/crunches**

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.



# UKE 4

## MANDAG

### HIT-MARATON

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
2. 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.
3. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.
4. Gjenta 2. og 3. helt til du har gjennomført til sammen ti 1-minuttersintervaller med høy intensitet.
5. Etter siste intervall går eller løper du rolig i 5-10 minutter.

## ONSDAG

### KLASSIKEREN – 4x4

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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 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.

# FREDAG

## HIT-PARADE

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
2. 4 minutter gange eller løping i oppoverbakke, slik at du føler deg skikkelig sliten. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95 prosent av makspulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.
3. 2 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 stopp 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 føler deg skikkelig sliten.
11. 2 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 med rolig intensitet.

# SØNDAG

## STERK SOLTUR

Ta deg en kosetur i marka, eller gjennomfør annen fysisk aktivitet du synes er hyggelig. Du bør være i bevegelse i minst 30 minutter i behagelig tempo – sørg for å ha det trivelig!

Legg på noen styrkeøvelser for ekstra god søndagsfølelse. Gjennomfør fire runder av alle de fire øvelsene.

### 1. 15 sit-ups/crunches

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. 10 armhevinger

Enten med bøyd knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

### 3. 10 dype knebøy

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.

### 4. 10 spensthopp

Samme bevegelsene som for knebøy, 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.

# UKE 5

## MANDAG

### 45 MODERATE + STYRKETRENING

Jogg eller gå i 45 minutter med moderat intensitet – såpass hardt at du blir svett og andpusten, men ikke hardere enn at du fortsatt er i stand til å føre en samtale. Avslutt økt med noen styrkeøvelser.

#### 1. 20 sit-ups/crunches

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. 10 armhevinger

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

#### 3. 15 dype knebøy

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.

#### 4. 10 spensthopp

Samme bevegelsene som for knebøy, 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

### 45 TØFFE

Gjør en aktivitet du liker i minst 45 minutter. Varier intensiteten slik at du får perioder på 1–2 minutter der du nærmer deg en belastning som gjør at du ikke har veldig lyst til å prate lange setninger. Gå for minst fem slike intensive perioder i løpet av økta.

# FREDAG

## HIT-SINGEL

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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. 5 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

## STYRKETRENING

Gjennomfør tre runder av alle de fire øvelsene

### 1. 10 armhevinger

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

### 2. 10 spensthopp

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

### 3. 10 dype knebøy

Samme bevegelse som for spensthopp, men gå relativt raskt opp igjen uten å lette fra bakken.

### 4. 15 sit-ups/crunches

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.

## UKE 6

### MANDAG

#### KLASSIKEREN – 4x4

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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 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.

#### STYRKETRENING

##### 10 spensthopp

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

### ONSDAG

#### HIT-SINGEL

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
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. 5 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

## **STYRKETRENING**

### **1. 10 armhevinger**

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

### **2. 10 spensthopp**

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

### **3. 10 dype knebøy**

Samme bevegelse som for spensthopp, men gå relativt raskt opp igjen uten å lette fra bakken.

### **4. 15 sit-ups/crunches**

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.

## **FREDAG**

## **HIT-MARATON**

1. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
2. 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.
3. 1 minutt aktiv pause – vær i bevegelse.
4. Gjenta 2. og 3. helt til du har gjennomført til sammen ti 1-minuttersintervaller med høy intensitet.
5. Etter siste intervall går eller løper du rolig i 5-10 minutter.

# UKE 7

## MANDAG

### 45 MODERATE + STYRKETRENING

Jogg eller gå i 45 minutter med moderat intensitet – såpass hardt at du blir svett og andpusten, men ikke hardere enn at du fortsatt er i stand til å føre en samtale. Etterpå er du klar for styrketrening.

1. **10 armhevinger**

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

2. **15 dype knebøy**

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.

3. **15 sit-ups/crunches**

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.

4. **10 spensthopp**

Samme bevegelsene som for knebøy, 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.

5. **15 dype knebøy**

6. **15 sit-ups/crunches**

7. **10 spensthopp**

8. **10 armhevinger**

9. **15 dype knebøy**

10. **15 sit-ups/crunches**

11. **10 spensthopp**



# ONSDAG

## HIT-SINGEL

4. 10 minutter oppvarming – nok til at du begynner å svette.
5. 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.
6. 5 minutter nedtrapping med rolig intensitet.

## STYRKETRENING

Gjennomfør tre runder av alle de fire øvelsene.

### 5. 10 armhevinger

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

### 6. 10 spensthopp

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 beveg deg så fort opp at du hopper opp i lufta.

### 7. 10 dype knebøy

Samme bevegelse som for spensthopp, men gå relativt raskt opp igjen uten å lette fra bakken.

### 8. 15 sit-ups/crunches

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.

# FREDAG

## HIT-PARADE

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. Hvis du har en pulsmåler, bør du være på rundt 85-95 prosent av maksipulsen din mot slutten av 4-minuttersperioden.
3. 2 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 stopp 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 føler deg skikkelig sliten.
11. 2 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 med rolig intensitet.

# SØNDAG

## STERK SOLTUR

Ta deg en kosetur i marka, eller gjennomfør annen fysisk aktivitet du synes er hyggelig. Du bør være i bevegelse i minst én time i behagelig tempo. Ta gjerne med familie eller venner, og nyt livet!

Legg på noen styrkeøvelser for ekstra god søndagsfølelse. Gjennomfør fire runder av alle de fire øvelsene

### 1. 15 sit-ups/crunches

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. 10 armhevinger

Enten med bøyde knær, strak kropp, eller en kombinasjon.

### 3. 10 dype knebøy

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.

### 4. 10 spensthopp

Samme bevegelsene som for knebøy, 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.