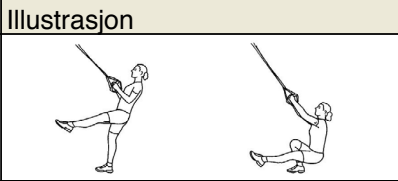
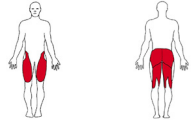
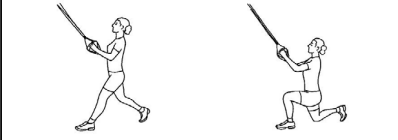
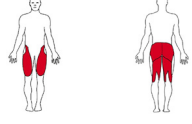
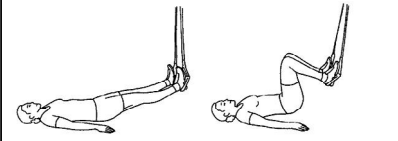
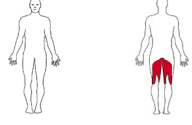

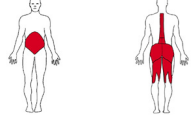

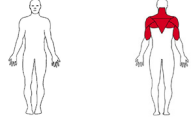
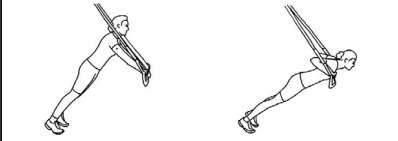
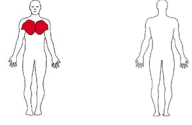
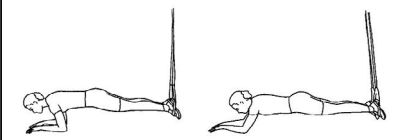
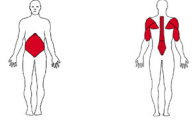
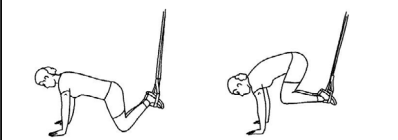
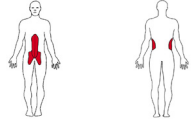
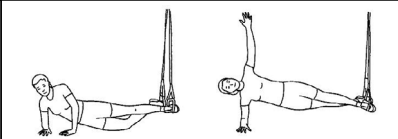
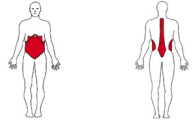


Varm opp 5-10 min på tredemølle/syssel/romaskin. Utfør 10-12 repetisjoner x 2-3 sett av hver øvelse. Ta 30-45 sek pause mellom settene.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Kommentar
1 - TRX			Stå på gulvet med en fot, strekk motsatt ben foran deg. Hender i TRX og albue rett under skulder.
2 - TRX			Stå på gulvet med hender i TRX og albue rett under skulder. Bena i ofset, det ene foran det andre.
3 - TRX			Ligg på ryggen med begge helene festet i TRX. Løft setet over gulvet, trekk helene inn mot
4 - TRX			Stå på gulvet med hender i TRX, armene strakt over hodet. Bøy hoftelddet og senk setet mot
5 - TRX			Stå på gulvet med hender i TRX, albue 45 grader vinkel ut fra skulder. Senk kroppen ned mot
6 - TRX			Stå på gulvet med hender i TRX, plasser begge føtter i TRX, med armene foran kroppen rett ut fra skulder. Plasser bena mot
7 - TRX			Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og albuer i gulvet. Hold kroppen i
8 - TRX			ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet rett under skulder.
9 - TRX			Plasser begge føtter i TRX, med det øverste benet foran det andre, med siden til