



|           |  |   |  |                |                |                |                |                |                |                |                |              |
|-----------|--|---|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| Underkrop | <b>Presbevægelse med benene</b><br>Lår, balder, læg  | Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.   |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 60 sek pause |
|           | <b>Balance</b><br>Statisk balance  | Generelt alle øvelser hvor du står på et eller to ben. Variere underlag, understøttelsesflade eller luk øjnene. |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde |              |
| Overkrop  | <b>Presbevægelse med overkroppen</b><br>Bryst, skulder, bagside af overarm                 | Generelt alle øvelser hvor du skubber en modstand væk fra kroppen med armene.                                   |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 60 sek pause |
|           | <b>Trækbevægelse med overkroppen</b><br>Øvre ryg, bagside af skulder og forside af overarm | Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.                                   |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde |              |
| Core      | <b>Øvelser for lænderyggen</b><br>Baglår, balder, rygstrækkere                             | Generelt alle øvelser hvor du presser ryggen bagud mod en modstand.   |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 60 sek pause |
|           | <b>Øvelser for maven</b><br>Mavemusklér  | Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand.  |  | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde | 30 sek arbejde |              |