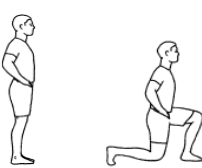
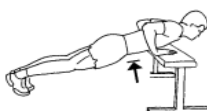




Underkrop	Presbevægelse med benene Lår, balder, læg	Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.	 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	60 sek pause
	Balance Statisk balance	Generelt alle øvelser hvor du står på et eller to ben. Variere underlag, understøttelsesflade eller luk øjnene.	   										
Overkrop	Presbevægelse med overkroppen 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	30 sek arbejde	60 sek pause
	Trækbevægelse med overkroppen Øvre ryg, bagside af skulder og forside af overarm	Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.	  										
Core	Øvelser for lænderyggen 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	30 sek arbejde	60 sek pause
	Øvelser for maven Mavemuskler	Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand.	  