











ONSDAGSPROGRAM FOR EGEN TRENING

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Bakside legg				Hold 30 sek. og bytt ben.
2 Framsida lår og hofte				Hold 30 sek. og bytt ben..
3 Innsida lår				Hold 30 sek. og bytt ben.
4 Bakside lår og legg				Hold 30 sek. og bytt ben.
5 Sete				Hold 30 sek. og bytt ben.
6 Utsida hofte				Hold 30 sek. og bytt ben.
7 Hoftebøyer				Hold 30 sek. og bytt ben.
8 Nakke				Hold 30 sek. og bytt side.
9 Nakke				Hold 30 sek.
10 Skulder				Hold 30 sek. og bytt side.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
11 Sideliggende rotasjon av overkroppen				Gjenta 10 ganger på hver side.
12 Avspent fall av underkroppen				15-30 repetisjoner.
13 Ryggliggende bekkenvipp til siden				15-30 repetisjoner
14 Firfotstående bekkenvipp				15-30 repetisjoner
15 Liggende bekenløft				10 repetisjoner i 3 serier.
16 Sit up				10 repetisjoner i 3 serier.
17 "Firfot" ben- og armløft				10 repetisjoner i 3 serier.
18 Tå og albuestående bro				20-40 sekunder i 3 serier.
19 Sideliggende bekkenhev				10 repetisjoner i 3 serier på hver side.
20 Push up				10 repetisjoner i 3 serier.