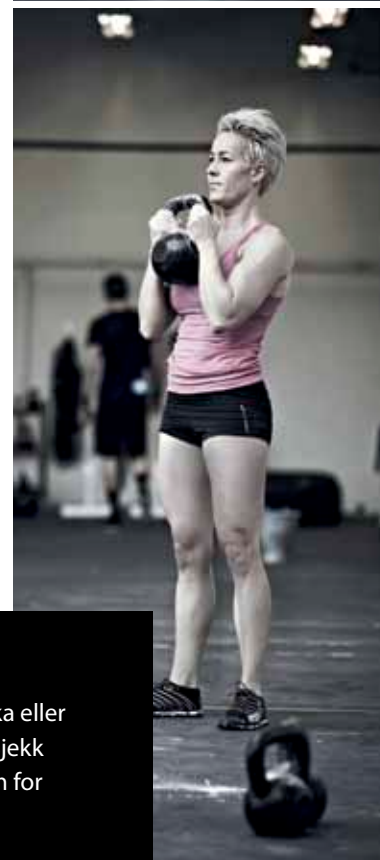


HJEMMEPROGRAM:

Crossfitinstruktør Oliver Amdrup har valgt ut tre gode WOD med klassiske øvelser til I FORMs lesere. De gir tre varierte treningsdager på én uke.

WOD 1	WOD 2	WOD 3
CrossFit triplet workout: Amrap (as many rounds as possible) på 20 minutter.	Klassisk crossfit styrke og trening av gymnastiske ferdigheter.	I FORMs egen Chipper workout: Hver øvelse skal bare gjøres én gang.
400meterløping (øvelse 4) 30hopp på kasse (øvelse 9) 30 situps (øvelse 5)	Knebøymedvektstang 5-5-5-5-5 (øvelse 7) Opptrekk i 4 minutter – eller henghvisduikkeklareropptrekk (øvelse 11)	1000 meter roing (øvelse 2) 25 opp og hopp (øvelse 12) 25 rå kraft (øvelse 3) 25 kettlebellsving (øvelse 6) 25 kne til albue (øvelse 8) 25 knebøymedkettlebell (øvelse 1) 25 hopp på kasse (øvelse 9) 25 armhevinger (øvelse 10) 1000 meter løping (øvelse 4)



ØVELSE 1

KNEBØY MED KETTLEBELL:
Stå med føttene i hoftebreddeavstand og en kettlebell i hendene foran brystet. Stram magen og bekkenbunnen, og sett deg ned så langt du kommer. Hold ryggen rett mens du bøyer knærne. Gå opp igjen ved å strekke beina i en eksplosiv bevegelse.

ØVELSE 2

ROING:
Ro angitt antall meter i en romaskin.

Her kan du prøve crossfit

Enten du befinner deg i Norge, Finland, India, Alaska eller Australia, kan du finne en sertifisert crossfitklubb. Sjekk www.crossfit-norge.no eller <http://map.crossfit.com> for å finne et senter der du er.

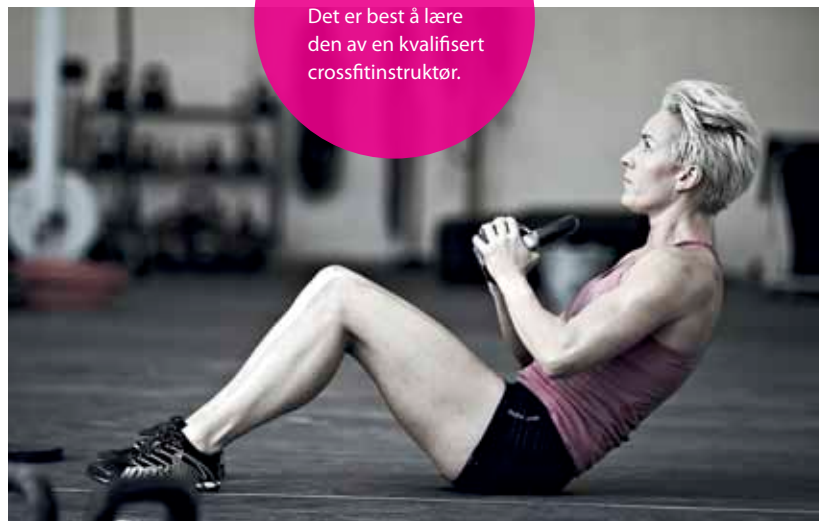


ØVELSE 3

RÅ KRAFT: Stå med hoftebreddeavstand mellom beina. Bøy knærne, og ta tak i vektstangen. Stram magen og bekkenbunnen, og løft vektstangen opp til skulderhøyde i en kraftfull bevegelse. Bøy knærne lett mens du roterer albuen inn under stangen og "griper" den. Strekk deretter knærne med det samme.

ØVELSE 4

LØPING: Løp det angitte antallet meter på en tredemølle eller på en oppmålt strekning, enten ute eller innendørs.



Vær veldig nøye med teknikken. Det er best å lære den av en kvalifisert crossfitinstruktør.

ØVELSE 5

SITUPS: Ligg på ryggen med hendene foran brystet, knærne bøyd og føttene i gulvet. Trekk haken litt inn mot halsen, slik at du ikke skyter hodet fram. Bruk magemusklene til å løfte overkroppen kontrollert opp. Senk deg ned igjen.

ØVELSE 6

KETTLEBELLSVING: Stå med hoftebreddeavstand mellom beina. Hold brystet løftet mens du bøyer knærne og tar tak i kulen. Stram magen, løft deg litt opp, og sving kula bakover mellom beina. I én bevegelse strekker du knærne og skyver hoftene eksplosivt framover, slik at kula svinger opp. Den skal helt opp til armene er strake og rett bak ørene. La kula svinge tilbake igjen.



ØVELSE 7

KNEBØY MED VEKTSTANG: Stå med skulderbreddeavstand mellom beina. Stram mellomgulvet, og senk deg langsomt ned, som om du skal sette deg på en stol bak deg. Gå dypt ned i knærne. Reis deg med et dynamisk press fra begge bein.

ØVELSE 8

KNE TIL ALBUE: Heng i pullupstativet med en skulderbredde mellom hendene. Stram magen godt, og løft beina opp mot stativet, slik at knærne føres mot albue. Det er lettere enn det ser ut til.



ØVELSE 9

HOPP PÅ KASSE: Stå foran en kasse, ev. med ekstra vekt på, slik at kassen ikke flytter seg. Stå med føttene i hoftebredde. Bøy knærne, og sving armene bakover. Spark eksplosivt fra på gulvet, samtidig som du svinger armene fram og opp (det hjelper deg med å komme høyt opp), og hopp opp på kassen med samlede bein. Land med bøyde knær, og strekk dem deretter før du går eller hopper ned igjen.

Alle øvelsene kan gjøres enklere og tilpasses alle nivåer.



ØVELSE 10

ARMHEVING: Ligg på magen, og plasser hendene rett under skuldrene. Stram mage, rumpe og lår, slik at kroppen er rett fra nakke til hæl (eller nakke til kne hvis du ligger på knærne) mens du hever deg opp og ned.



ØVELSE 11

OPPTREKK: Fra hengestillingen (se under) drar du deg opp etter armene til haken er rett over stangen. Senk kontrollert ned igjen. Det er tungt! I begynnelsen kan du i stedet velge:

HENG: Ta tak i pullup-stativet med hendene litt lenger fra hverandre enn en skulderbredde. Spenn godt i magen, og løft beina til vannrett så godt du kan.



ØVELSE 12

OPP OG HOPP: Stå med føttene i hoftebredde. Bøy knærne slik at du kan sette hendene i gulvet. Hopp tilbake til plankeposisjon, dvs. en rett linje fra nakke til føtter der du spenner magen for å holde ryggen rett. Gjør en armheving (ev. på knærne), hopp tilbake til knebøystilling, og hopp derfra så høyt du kan.