

● HOPP TIL SIDEN

UTGANGSPOSISJON: Stå på venstre bein, bøy det og kjør det andre beinet skrått bakover, mens det hele tiden svever over gulvet.

BEVEGELSEN: Sett av med venstre bein, og hopp til høyre så langt du kan. Land på høyre bein, som er bøyd, mens det venstre går skrått bakover. Hopp fra side til side på denne måten.



● GRESSHOPPEN

UTGANGSPOSISJON: Stå med føttene i hoftebreddeavstand og bøy knærne en anelse.

BEVEGELSEN: Hopp så langt fram du kan, og land mykt med bøyde knær. Snu deg rundt 180 grader, og hopp tilbake. Ta kortest mulig pause mellom hoppene.

● KNEE TUCKS

UTGANGSPOSISJON: Sett hendene i gulvet slik at de er på linje med skuldrene. Strekk ut armene. Føttene er i gulvet, og baken løftet, slik at du står i en rett linje.

BEVEGELSEN: Sett av med føttene, og hopp inn slik at de kommer nærmere hendene og baken strutter – beina er nesten strake. Sett av, og gå tilbake til utgangsposisjonen. Ingen pauser.



● HØYE KNELØFT

UTGANGSPOSISJON: Stå med rett rygg og høyre bein løftet, slik at du har ca. 90-graders vinkel i hoften.

BEVEGELSEN: Sett av og bytt bein, slik at det nå er venstre bein du løfter opp til 90-graders vinkel. bytt bein i raskt tempo, og prøv å få med armene. Husk at overkroppen skal være rett hele tiden.



● TUCK JUMPS

UTGANGSPOSISJON: Stå med føttene i hoftebreddeavstand, hold overkroppen rett, og bøy knærne slik at baken kommer nærmere gulvet.

BEVEGELSEN: Sett av slik at du hopper opp, samtidig som du trekker opp beina under deg. Pass på at du lander mykt med litt bøy i knærne, og gjør deg klar til å hoppe opp igjen.

● FJELLKLATRE

UTGANGSPOSISJON: Stå i plankeposisjon på alle fire. Sjekk at hendene er på linje med skuldrene.

BEVEGELSEN: Kjør knærne vekselvis inn mot albuen, og lat som om du løper. Føttene skal ikke på noe tidspunkt være i gulvet samtidig. Baken kan godt strutte litt, men hendene skal hele tiden være på linje med skuldrene.





● SPURTER

UTGANGSPOSISJON:

Stå med mest vekt på midt- og forfoten. Overkroppen skal være lett foroverbøyd, og du skal ha en liten bøy i knærne.

BEVEGELSEN: Løft vekselvis ett kne litt opp fra gulvet, så fort du bare kan. Dette er ikke høye kneløft, men spurttraining på stedet.



● SPLITTHOPP

UTGANGSPOSISJON: Stå med det ene beinet foran det andre, og på tå med det bakerste. Hold overkroppen rett.

BEVEGELSEN: Bøy knærne, og sett av slik at du hopper opp. Bytt bein når du er i luften, slik at det bakerste kommer foran. Deretter bøyer du knærne igjen, og hopper opp i luften.

● BURPEES

UTGANGSPOSISJON: Stå med strake armer i plankeposisjon, og husk at hendene skal være på linje med skuldrene.

BEVEGELSEN: Sett av med et lite hopp, slik at føttene kommer nærmere hendene, og hopp opp i luften. Sett hendene i gulvet (B), og hopp ut med føttene slik at du kommer ut til utgangsposisjonen igjen. Fortsett slik.



● KNEBØY MED HOPP

UTGANGSPOSISJON: Stå med føttene i hoftebreddenavstand og bøy knærne slik at baken kommer nærmere gulvet. Hold overkroppen rett.

BEVEGELSEN: Sett av med beina, og hopp opp i luften med strake bein. Prøv å hoppe så høyt som mulig. Du skal lande med bøyde knær, som i utgangsposisjonen, og gjøre deg klar til å hoppe på nytt med én gang.