

PROGRAM

Tren hele kroppen med favorittøvelsene

ETTBEINS STRAKT MARKLØFT	SMALE ARMHEVINGER	ETTBEINS HOFTELØFT
<p>8–12 repetisjoner. Kjør 3 runder på hvert bein med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 	<p>8–12 repetisjoner. Kjør 3 runder med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 	<p>8–12 repetisjoner. Kjør 3 runder med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 
PLANKEROING	PRAYER PULSES	HOLLOW HOLD
<p>8–12 repetisjoner. Kjør 3 runder på hver arm med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 	<p>30 repetisjoner. Kjør 3 runder med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 	<p>8–12 repetisjoner. Kjør 3 runder med 30–60 sekunder pause mellom hver.</p> 

Se video av alle øvelsene på iform.nu/favorittøvelser

I FORM 3/2020 23