

## Kickstart 2012: Flat mage og slank kropp

- Varm opp før du går i gang. Gjør ankene smidige, strekk arm- og beinmuskler og beveg ryggen.
- Start med å hoppe tau og avslutt med balløvelser.  
Du ser øvelsene på [iform.nu/mageøvelser](http://iform.nu/mageøvelser).
- Bruk gode støtabsorberende sko og hopp på et mykt underlag, f.eks. et tregulv. Asfalt og betong er hardt for leddene. Når du hopper, skal du ha myke og fjærende knær. Bruk hele foten som støtabsorbering.

Øvelse	Uke 1 2 treningsdager	Uke 2 3 treningsdager	Uke 3 3 treningsdager
<b>Hoppøvelser</b>	Kjør gjennom programmet to ganger ved hver treningsøkt	Kjør gjennom programmet to ganger ved hver treningsøkt	Kjør gjennom programmet tre ganger ved hver treningsøkt
Jogg på stedet	1 min Tempo 100 rpm*	2 min Tempo 100 rpm	2 min Tempo 120 rpm
Slalomhopp	1 min Tempo 100 rpm	1 min Tempo 120 rpm	2 min Tempo 120 rpm
Langrennshopp	1 min Tempo 100 rpm	2 min Tempo 100 rpm	2 min Tempo 120 rpm
Hink	1 min Tempo 100 rpm	1 min Tempo 120 rpm	2 min Tempo 120 rpm
Høye kneløft	1 min Tempo 100 rpm	1 min Tempo 120 rpm	1 min Tempo 120 rpm
Krysshopp	1 min Tempo 100 rpm	1 min Tempo 110 rpm	2 min Tempo 110 rpm
<b>Balløvelser</b>	Kjør gjennom programmet to ganger ved hver treningsøkt	Kjør gjennom programmet to ganger ved hver treningsøkt	Kjør gjennom programmet tre ganger ved hver treningsøkt
Benløft i balanse	2x10 repetisjoner**	3x8 repetisjoner	3x10 repetisjoner
Diagonalløft	2x12 repetisjoner	3x10 repetisjoner	3x12 repetisjoner
Midjeøvelse	2x10 repetisjoner på hver side	3x8 repetisjoner på hver side	3x10 repetisjoner på hver side
Magesykkelen	2x12 repetisjoner	3x10 repetisjoner	3x12 repetisjoner
Sterk bakside	2x12 repetisjoner	3x10 repetisjoner	3x12 repetisjoner

\*Rpm betyr rounds per minute og angir hvor mange ganger du skal svinge tauet rundt per minutt. (Tempoet er veiledende).

\*\* En repetisjon => Øvelsen med både høyre og venstre arm/bein.

For å sende forbrenningen helt på topp, kan du supplere med mer kretsløpstrening 2-3 ganger i uken.  
Finn et løpeprogram på [iform.nu/løping](http://iform.nu/løping)