

# Styrketræning

## Fællesskab - Styrke - Udvikling

### B1

gentagelser

Mavebøjninger	20	Skråbænk eller på gulvet
Dyno sparkemaskine	10	Lodret skinneben. stræk benet helt ud.
Rygbøjninger	20	Skråbænk eller på gulvet
Air squat	20	Låret ned til vandret. Hårdt afsæt. Mærk coren i afsættet
Swings	15	Korrekt udførsel, lette vægte
Håndledsøvelse	10	5 med hvert håndled. Her bruges vandrør eller kosteskaf

### B2

gentagelser

Rul og stå	10	Rul tilbage på skuldrene og rul frem og stå op i en bevægelse
Kropshævninger	5	Brug evt. elastikker for at komme op
McKenzie bagudbøjning	10	Lig på maven. Skub skuldrene op, hold hofte nede
Bækkenvip	10	Lig på ryggen med armene ud til siden, benene bøjede og skuldrene i mod gulvet. Løft roligt rygsøjlen i langsom rullende bevægelse. Sænk langsomt rygsøjlen igen i samme rullende bevægelse
Liggende træk	12	Lig på maven og træk vægtstangen helt på til pladen
Bænkpres	12	Lig på ryggen. brug evt håndvægte

### C1

gentagelser

Mavebøjninger	20	På gulvet
Bensving	10	Stå på et ben. Sving det andet frem og tilbage og fra side til side
Bækkenløft, m. ben	10	Bækkenløft med ben ud til siden.
Dobbelt benløft	10	Lig på siden på løft begge fødder op
Box jumps	10	Hop op på en bænk med samlede ben
Rul og stå	10	Rul tilbage på skuldrene og rul frem og stå op i en bevægelse

### C2

gentagelser

Armbøjninger	10	Stå evt. på knæene
TRX row	10	Lig på ryggen, og træk kroppen med ved brug af håndtagene
Mavebøjninger	20	På gulvet eller den står bænk
One arm row	10	Det er med håndvægte, en arm ad gangen
Rygbøjninger	20	På gulvet eller den står bænk
Squat på bosu	20	Låret ned til vandret