

### Hamstrings

Start position: Knæ på blødt underlag. Partner sidder og holder fast på ankler.

Øvelse: Læn dig forover, så langt du kan - kroppen befinder sig i en komplet lige linje hele vejen igennem. Når kroppens lige position ikke kan opretholdes mere, stoppes øvelsen og kom ned i en arm-stræk-position og tilbage til udgangsposition.

Gentagelser: 3x5

### Planke m. benløft

Start position: Kroppen som en planke. Vægten på tæerne og underarmene.

Øvelse: Hold planke-positionen. Spænd i hele kroppen, især balderne og core. Løft skiftevis højre og venstre ben opad. Kontrolleret bevægelse, så planke-positionen stadig holdes.

Gentagelser: 3x30 sek.

### Sideplanke m. vip

Start position: Lig dig på siden, vægten på anklerne og den ene underarm. Hoften fri fra jorden

Øvelse: Hold plankepositionen og foretag små vip ned mod jorden.

Gentagelser: 2x30 sek. på hver side

### Jumpsquat m. vending

Start position: stående, lidt nede i knæ.

Øvelse: Foretag et squat. Langsomt ned og eksplosivt op – brug dermed kraften til at hoppe opad og rundt - så du lander samme sted som udgangspositionen, bare med fronten den modsatte vej.

Gentagelser: 5 hop højre + venstre om = 10 i alt

### Lyskepres

Start position: To og to. Siddende på numsen med bøjede ben overfor hinanden. Den ene med begge knæ på ydersiden af den andens knæ.

Øvelse: Den ene person presser knæene ud af, den anden person holder igen.

Gentagelser: 3x5 sek.

### Spiderman

Start position: Liggende på maven, fladt.

Øvelse: Løft begge arme + ben eksplosivt op og langsomt ned.

Gentagelser: 3x12

### Lunges m. knæløft

Start position: Stå med det ene ben langt foran det andet med hælen på det forreste ben i jorden og hælen på det bagerste ben løftet op fra jorden. Knæet på det forreste ben bagved tæerne.

Øvelse: Fra udgangspositionen sænk ned i knæene, uden at det forreste knæ kommer ud over tæerne. Hold ryggen ret hele tiden. Kom tilbage i udgangspositionen og løft det bagerste

### Dobbelt jumpsquat max

Start position: stående, lidt nede i knæ.

Øvelse: foretag et lille hop opad efterfulgt af et squat – når du befinder dig i squatet, sæt eksplosivt af og foretag et eksplosivt hop opad.

Gentagelser: 8x3.

### Mountain climbers

Start position: I planke-position på strakte arme.

Øvelse: Før skiftevis venstre og højre knæ op mod brystet. Eksplosivt.

Gentagelser: 2x30 sek.

### Bækkenløft

Start position: Lig på ryggen. Hænderne ind under lænden. Strakte ben op mod himlen.

Øvelse: Vip bækkenet opad, 2-3 cm. Det er udelukkende de indre mavemuskler, der arbejder. Lænden skal hele tiden være i gulvet. Gentagelser: 3x15 vip.

