

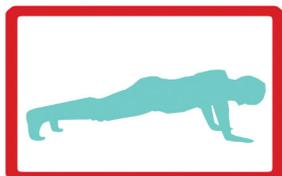
		veke	veke	veke	veke
Styrke	✓				
Langøkt	✓				
Intervalløkt	✓				
Kvardagsmosjon	✓				

### Styrke:

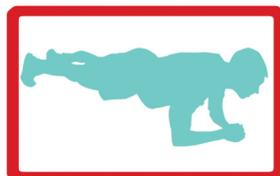
3x12 repetisjonar. Ta i slik at du ikkje greier meir enn 12 repetisjonar. Planken tek du så lenge du klarar.



Sitjande rotasjon



Armhevingar



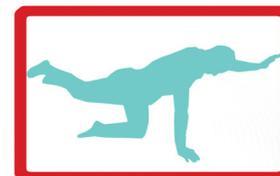
Planken



Knebøy



Dips



Ryggstrekk

### Langøkt:

Ein time kondisjonstrening av eige val (jogging, ski, spinning, aerobic, ballspel e.l).

Tips: Du skal vere sveitt og anpusten. Med litt slit klarar du å snakke, men ikkje samanhengande.

### Intervalløkt:

Spring/gå raskt 10 intervall på 100 meter i slak motbakke. Gå roleg eit minutt mellom kvart intervall.

Start og avslutt med 15 minutt roleg jogg/rask gange.

Tips: Du skal springe så fort du kan utan at beina stivnar. Legg til ein ekstra repetisjon kvar veke.

