

1. Cossack squat, halv

🕒 2 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer styrken og bevegeligheten i beina
- Start stående med bred beinstilling
- Legg kroppsvekten over et og et ben, annenhver gang
- Ha kne over tå
- 2 x 10-12 repetisjoner



2. Brystryggsbro

🕒 2 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer bevegeligheten i brystrygg og fremside skulder
- Start sittende med vekten på den ene hånden
- Løft deg opp i en bro og se etter hånden i luften
- 2 x 5-8 repetisjoner



3. Brystrygg, brede ben

🕒 2 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer bevegeligheten i brystrygg og fremside skulder
- Start sittende på knærne med hendene på føttene
- Ha en matte eller pute under knærne
- Press brystet og hoftene opp og frem
- 2 x 10-12 repetisjoner



4. Push-up med rotasjon

🕒 2 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og bevegeligheten i brystryggen
- Gjør en push-up mot en benk eller en kasse
- Roter overkroppen til annenhver side
- Se etter hånden i luften
- 2 x 8-10 repetisjoner



5. Stående stjerne

🕒 2 x 8-10 repetisjoner per side

- Hensikt: Bedrer stabiliteten i skulderen og bevegeligheten i brystryggen
- Ta i bakken med den ene hånden
- Hold motsatt arm rett opp i luften
- Se etter hånden i luften
- 2 x 8-10 repetisjoner per side



6. Jorda rundt

🕒 2 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke korsrygg og bakside skulder
- Ligg på magen med hodet og brystet løftet opp fra gulvet
- Beveg armene i en sirkel frem og tilbake
- 2 x 10-12 repetisjoner



7. Ett bens seteløft

🕒 2 x 8-10 repetisjoner per side

- Hensikt: Styrke baksiden av bena
- Ligg på ryggen med hælen på en kasse
- Hold motsatt ben i luften
- Løft sete og hoftene opp
- 2 x 8-10 repetisjoner per side



8. Aktivt heng

🕒 3 x 15 sekunder

- Hensikt: Styrke håndgrepet, rygg og skuldermuskulatur
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- 3 x 15 sekunder



9. Avlastet statisk pull-up

🕒 3 x 15-20 sekunder

- Hensikt: Styrke håndgrepet, rygg og skuldermuskulatur
- Heng i en stang med en strikk rundt knærne
- En tynnere strikk øker vanskelighetsgraden
- 3 x 15-20 sekunder



10. Pinchblokk

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Styrke håndgrepet
- Hold en pinchblokk med en lett vekt
- Større pinchblokk og tyngre vekt øker vanskelighetsgraden
- 3 x 20-30 sekunder



11. L-sit, bøye ben

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke håndgrepet og magemuskulaturen
- Heng i en stang
- Løft knærne opp mot magen
- 2 x 6-8 repetisjoner



1. Cossack squat, hel

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer styrken og bevegeligheten i beina
- Start stående med bred beinstilling
- Legg kroppsvekten over et og et ben, annenhver gang
- Ha kne over tå
- 3 x 8-12 repetisjoner



2. Push-up med rotasjon

🕒 2 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og bevegeligheten i brystryggen
- Gjør en push-up
- Roter overkroppen til annenhver side
- Se etter hånden i luften
- 2 x 8-10 repetisjoner



3. Brystrygg, smale ben

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer bevegeligheten i brystrygg og fremside skulder
- Start sittende på knærne med hendene på føttene
- Ha en matte eller pute under knærne
- Press brystet og hoftene opp og frem
- 3 x 10-12 repetisjoner



4. Englevinger med strikk

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside skulder
- Trekk strikken opp mot taket
- Senk rolig ned igjen
- 3 x 8-12 repetisjoner



5. Stående stjerne

🕒 2 x 8-10 repetisjoner per side

- Hensikt: Bedrer styrken og stabilitet i skulderen og bevegeligheten i brystryggen
- Ta i bakken med den ene hånden
- Hold motsatt arm rett opp i luften med en vekt i hånden
- Se etter vekten
- 2 x 8-10 repetisjoner per side



6. Ett bens seteløft

🕒 3 x 8-10 repetisjoner per side

- Hensikt: Styrke baksiden av bena
- Ligg på ryggen med hælen på en kasse
- Hold motsatt ben i luften
- Løft sete og hoftene opp
- 3 x 8-10 repetisjoner per side



7. Dødheng, gode lister

🕒 2-3 x 15-20 sekunder

- Hensikt: Styrke fingrene
- Heng på gode lister/sloper
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- 2-3 x 15-20 sekunder
- 2-3 min pause mellom hvert heng



8. Avstet pull-up

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke håndgrepet, rygg og skuldermuskulatur
- Heng i en stang med en strikk rundt knærne
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Trekk kroppen opp til stangen
- Bruk en tynnere strikk for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 6-8 repetisjoner



9. Pinchblokk

🕒 3 x 10-20 sekunder

- Hensikt: Styrke håndgrepet
- Hold en pinchblokk med en vekt
- Større pinchblokk og tyngre vekt øker vanskelighetsgraden
- 3 x 10-20 sekunder



10. L-Sit, strake ben

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke håndgrepet og magemuskulaturen
- Heng i en stang
- Løft bena opp, til en L-posisjon
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



1. Cossack squat, hel

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedrer styrken og bevegeligheten i beina
- Start stående med bred beinstilling
- Legg kroppsvekten over et og et ben, annenhver gang
- Ha kne over tå
- 3 x 8-12 repetisjoner



2. Push-up til brystryggsbro

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i overkroppen og bevegeligheten i brystryggen
- Gjør en push-up
- Roter hele kroppen til utgangsposisjonen til en bro
- Gjør en brystryggsbro og roter kroppen tilbake til push-up
- 3 x 6-8 repetisjoner



3. Englevinger + knebøy

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke bakside skulder og bena
- Trekk strikken opp over hodet
- Gjør en knebøy mens du holder strikken over hodet
- Hold knærne over tærne og ryggen rett
- Senk strikken rolig ned igjen
- 3 x 8-12 repetisjoner



4. Stående stjerne

🕒 3 x 6-10 repetisjoner per side

- Hensikt: Bedrer styrken og stabilitet i skulderen og bevegeligheten i brystryggen
- Ta i bakken med den ene hånden
- Hold motsatt arm rett opp i luften med en kettlebell i hånden
- Hold kettlebellen med bunnen opp
- Se etter kettlebellen
- 3 x 6-10 repetisjoner per side



5. Ett bens seteløft

🕒 3 x 15 repetisjoner per side

- Hensikt: Styrke baksiden av bena
- Ligg på ryggen med hælen på en kasse
- Hold motsatt ben i luften
- Løft sete og hoftene opp
- 3 x 15 repetisjoner per side



6. Dødheng, grunnere lister

🕒 2-4 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Styrke fingrene
- Heng på lister/sloper
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- 2-4 x 20-30 sekunder
- 2-3 min pause mellom hvert heng



7. Pull-up

🕒 3-4 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke håndgrepet, rygg og skuldermuskulatur
- Heng i en stang
- Trekk skulderbladene ned for å aktivere muskulaturen
- Trekk kroppen opp til stangen
- Fest vekt til kroppen for å øke vanskelighetsgraden
- 3-4 x 4-6 repetisjoner



8. Roof Touch

🕒 2-3 x 4-6 repetisjoner

- Hensikt: Styrke håndgrepet og magemuskulaturen
- Heng i en stang
- Løft føttene opp til stangen
- Løft først føttene skrått ut til siden, til midten av stangen og deretter skrått ut til andre siden
- 2-3 x 4-6 repetisjoner

