

ØKT 1 – «Full fart»

TID	HVA	INTENSITET	HVORDAN	EVENTUELT
5-10 min	Oppvarming Eks. Jogge, ro, sykle, dynamisk tøyning	Lav		
	1A) Goblet squat 1B) Nedtrekk	Middels 10-12 x 3		
	2A) Gående utfall 2B) Sittende roing	Middels 10-12 x 3		
	3A) Båten 3B) Sideplanke	Middels 45- 60 sek x 3	Utfordre deg selv!	
	Intervall Rolig jogg 5 min, deretter: 45/15 x 15-20	Høy OLT intensitetszone 1-2 på oppvarming, deretter 4-5	45 sekunder løp 15 sekunder hvile 10 drag* 3 min pause 10 drag*	*Eventuelt skalere til totalt 15 drag

ØKT 2 – «Sterk og smidig»

TID	HVA	INTENSITET	HVORDAN	EVENTUELT
5-10 min	Oppvarming Eks. Jogge, ro, sykle, dynamisk tøyning	Lav		
	1A) Trap bar/ markløft med kettlebell 1B) Flies m/ hantler	Middels 10-12 x 3		
	2A) Ett bens glutebridge 2B) Skulderpress	Middels 10-12 x 3	*Eksplisvt på vei opp	
	3A) Ta på skrå 3B) Firkotstående diagonalstrekk	Middels 10-20 x 3	Utfordre deg selv!	
15 min	Uttøyning <ul style="list-style-type: none"> - Sete - Fremside lår - Bakside lår - Bryst - Rygg 	Lav		