

Bootcamp - HIIT cirkelprogram til hjemmetræning

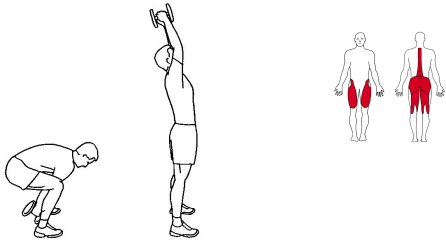


HIIT-programmet varer 15-20 minutter inkl. lidt opvarmning.

Udfør alle øvelse krontrølleret i 30 sekunder (3 sek./rep). Efter hver øvelse udføres 20 sekunders kredsløbsøvelse (fx. skyggesjip, løb på stedet eller jump squats), efterfulgt af 10 sekunder pause til klargøring af næste øvelse.

Der holdes 1-2 minutters pause imellem runderne.

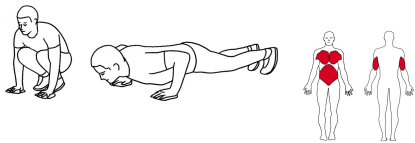
Lav programmet 2-3 gange om ugen for at øge din styrkeudholdenhed og kondition.



Vertikalt løft

Stå foroverbøjet og hold en håndvægt mellem fødderne. Knæene er bøjet 90 grader. Pres op til stående samtidig med at håndvægten svinges op over hovedet. I slutstillingen holdes håndvægten i strakte arme over hovedet.

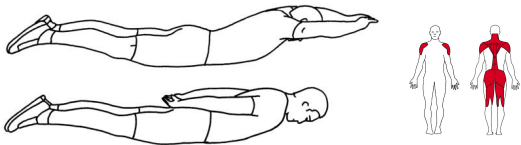
Tid: 30 sek.



Slides: Moving Push-up

Hugsiddende stilling, hænderne placeret på sliderne foran kroppen. Læg vægt på hænderne og slide med strakte arme ud, i en pushup. Sug samtidigt navlen ind og hold spændingen i kroppen. Press nu tilbage med kraften fra armene og brystet tilbage til udgangspositionen.

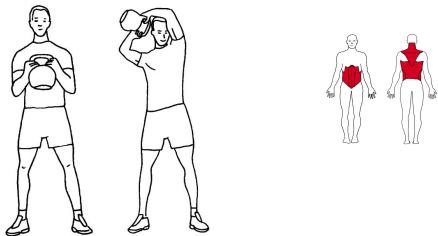
Tid: 30 sek.



Jorden rundt m/vægtskive

Lig på maven med en lille vægtskive i hænderne over hovedet. Løft strakte arme og strakte ben op fra underlaget. Før vægtskiven med den ene hånd ned imod hoften, skift greb til modsatte hånd over bagdelen og før vægten op over hovedet igen.

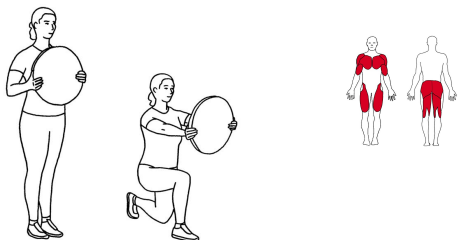
Tid: 30 sek.



Halo free m/håndvægt

Start i grundstilling med en kugle (bunden ned) foran brystet og hold den i hornene. Før kuglen rundt om hovedet med fri bevægelse.

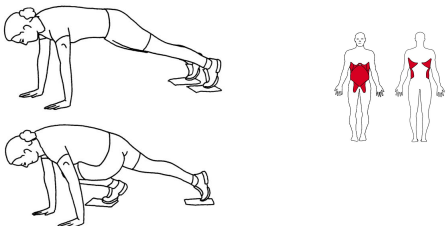
Tid: 30 sek.



Udfald med fremstød

I stående, hold vægtskiven indtil brystet. Tag et godt skridt fremad og sænk dig ned mod gulvet med ret ryg. Før vægten ud fra brystet imod slutningen af udfaldsbevægelsen. Pres dig tilbage til stående stilling samtidig med at du trækker vægtskiven mod brystet igen. Skift ben og gentag.

Tid: 30 sek.



Slides: Enkelt skråt bentræk på hænder

Stå på hænderne med forreste del af fødderne i gulvet på hver sin kareklud eller slide, og træk maven ind. Træk skiftevis et ben skråt ind mod brystet til modsatte side. Skub tilbage til udgangspunktet, og gentag.

Tid: 30 sek.