Treningsplan Sjur

UKE 5 og 7

Dag 1:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

* 15 sittende knebøy på stol
* 15 step-up i trapp (2 trinn)
* 14 Kne-hev med strikk (7 per fot)

2 ½ minutt pause

Runde 2:

* 10 armhevninger (på knær)
* 10 L-raises (5 per hand)
* 10 commandos (på knær)

2 ½ minutt pause

Runde 3:

* 20 Side crunches (10 per side)
* 10 halv crunches
* 10 saksespark

Dag 2:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

* 12 Arm press med strikk
* 12 Biceps curl
* 12 Skulder press med hold (6 per hand)

2 ½ minutt pause

Runde 2:

* 10 Russian twist
* 10 sittende rotasjon (med vekt)
* 30 sekund båthold

2 ½ minutt pause

Runde 3:

* 12 pulserende knebøy
* 16 Kne-hev med strikk (8 per fot)
* 10 glutebridges

Dag 3:

Varm opp på tredemølle i 20 minutt

10 minutt styrke:

* 15 Sittende knebøy på stol
* 12 Step-up i trapp (2 trinn)
* 12 Step-up med balanse (1 trinn)
* 12 Armhevninger (på knær)
* 12 biceps curl
* 12 halv crunches
* 12 russian twists

Uke 6 og 8

Dag 1:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

* 10 Markløft med manualer
* 10 Sumo knebøy
* Legghev

1 ½ minutt pause

Runde 2:

* 10 Armhevninger (på knær)
* 12 Skulderpress
* 12 Triceps hev og senk (på ryggen)

1 ½ minutt pause

Runde 3:

* 12 Saksespark
* 30 sekund båthold
* 10 halv crunches

Dag 2:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

* 10 Markløft med manualer
* 12 glutebridges pulses
* 12 Legghev

1 ½ minutt pause

Runde 2:

* 8 biceps curl til skulderpress
* 10 Front raises
* 12 Triceps hev og senk (på ryggen)

1 ½ minutt pause

Runde 3:

* 10 Halv crunches
* 12 Mountain climbers
* 10 Russian twists

Dag 3:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

* 10 brannhydranter
* 10 Sumo knebøy
* 12 Legghev

1 ½ minutt pause

Runde 2:

* 10 L-raises
* 12 stående roing
* 12 Flyes

1 ½ minutt pause

Runde 3:

* 15 halv crunches
* 16 side crunches (8 per side)
* 15 halv crunches
* 16 side crunches (8 per side)