Treningsprogram Sjur:

UKE 1-4:

Dag 1:

Varm opp på tredemølle i 20 minutt

10 minutt styrke:

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

Dag 2:

Varm opp på tredemølle i 15 minutt

15 minutt styrke (5 minutt x 3)

Runde 1:

10 sittende knebøy på stol

10 back-kick

10 brannhydranter

2 ½ minutt pause

Runde 2:

10 Skulderpress med hold (5 per hand)

10 stående roing

10 L-raises (5 per hand)

2 ½ minutt pause

Runde 3:

10 Russian twist

15 sekunder planke

10 russian twist

15 sekunder planke

Dag 3:

Varm opp på tredemølle i 15 minutter

15 minutt styrke: (5 minutt x3)

Runde 1:

10 kne-hev med strikk (5 per fot)

10 Legg-hev

10 Sittende slides (frem og tilbake) (1 runde med begge beina = 1 rep.)

Runde 2:

8 Superman poses

10 halv crunches (bein på ball)

10 Sittende rotasjon (med vekt)

Runde 3:

10 Sittende Biceps curls

10 Stående roing

10 L-raises

10 Flyes

UKE 5-8

Dag 1:

Varm opp på tredemølle i 20 minutt

Dag 2:

Varm opp på tredemølle i 15 minutter

15 minutt styrke: (5 minutt x3)

Dag 3:

Varm opp på tredemølle i 15 minutter

15 minutt styrke: (5 minutt x3)