HJEMME TRENING

I løpet av dagen bør dere gjøre **minimum** disse øvelsene:

* 20 x3 situps (pike-ups)
* 20 x3 armhevninger (forskjellig bredde m armene)
* 20 x3 Rygghevninger
* 20 x3 Spensthopp / dype-høye hopp
* Minimum 1 min på alle sidene i” PLANKEN”
* 20 x3 Nedslag-strekninger- vær så rett som mulig
* Min.10 min ”stå på hender”
* 10-15 min bøy og tøy

Hvis ikke dere klarer å gjøre så mange repetisjoner, gjør dere 10 x2 eller 20 x2