

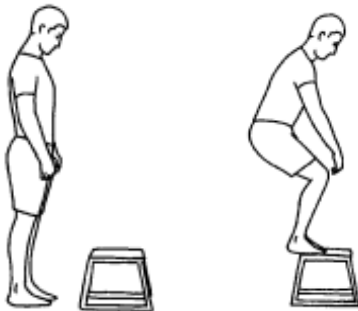
# TRÆNINGSPLAN 4

## Træningsprogram 4

Kør disse øvelser med 3 sæt x så mange gentagelser du kan tage med god kontrol. Kan du udføre mere end 20 gentagelser, så øg modstanden (kraftigere elastik eller en tung rygsæk).

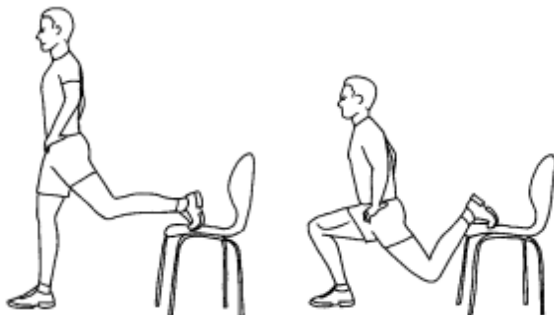
### 1. **Box jumps – hop op på en bænk eller lign (30-40 cm foks)**

Hop op og ned på en kasse, bænk eller trappetrin.



### 2. **Bulgarian split squat**

For at finde korrekt afstand, kan man sætte sig på kanten af stol eller bænk og holde benet skrakt ud. Der hvor foden lander er der, hvor det strakte ben skal stå.



### 3. Stående skrå brystpres med elastik

Placer elastikken rundt om en pæl eller evt en lukket dør.

Elastikken skal være fast, når armene er nede og albuen skal være tæt mod kroppen.

Pres arme og hænder frem foran kroppen og tilbage igen.



### 4. Body rows (under et bord feks)

Til denne øvelse kan du evt bruge et spisebord eller andet du kan nå imens du ligger ned.

Hold kroppen lige og stiv, imens du hæver dig selv så højt op du kan.



## 5. Body saw

Se vedhæftede video.

[How To Do A Body Saw – \(ABWORKOUT\) - YouTube](#)



## 6. Good mornings med elastik omskuldrene

Placer elastikken rundt om begge fødder og nakken.

Hvis elastikken er for lang, så bind en løs knude, så den passer i længden.

Fødderne skal stå med lidt afstand og elastikken skal stramme lidt i udstrakt tilstand.

Bøj kroppen forover og rejs dig op igen.

