

Julekalender 2020

01. DECEMBER 2020

DAGENS ØVELSE MED MASKINER

3X12 VED MASKINE NR 1

Hvis du er i tvivl om brugen af maskinen eller udførelsen af øvelserne, så book en tid hos en af vores frivillige instruktører.

DAGENS ØVELSE UDEN MASKINER

3X12 MODIFIED BURPEE

TRÆNER: Ben, balder, ryg og arme.

SÅDAN GØR DU:

Stil dig i en planke med tæer og hænder i gulvet. Armene skal være strakte, og hænderne skal placeres under skuldrene. Fra denne plankeposition hopper du nu eksplosivt frem med benene, så dine fødder nærmer sig hænderne. Fortsæt bevægelsen op i en squat, og ret derefter ryggen til oprejst position. Vend tilbage til planken, og gentag.

God træning!