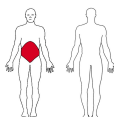
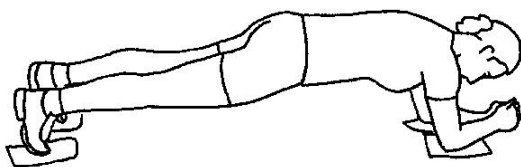
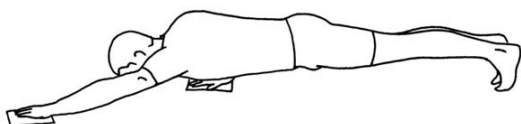


### 1. Slides: Forward reach push-up

Stå på tå med hænderne på hver sin måtte. Håndleddene skal placeres under skulderleddene. Glid fremad med den ene arm, mens du sænker overkroppen helt ned til gulvet og bøjer modsatte albue. Træk tilbage til udgangsposition i et kraftigt ryk. Lav øvelsen skiftevis i hver side.

**Sæt:** , **Reps:**

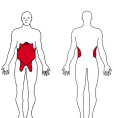
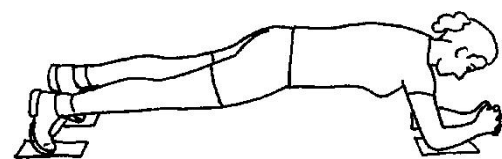
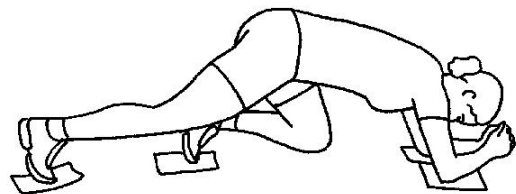


### 2. Slides: Enkelte benoptrækninger

Placer albuer og fodbalder på måtterne, træk maven ind. Træk hvert andet ben ind med knæene langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Glid tilbage til udgangspunktet samtidigt med du trækker op i modsatte ben. Raskt og kontrolleret tempo i de valgte antal sekunder.

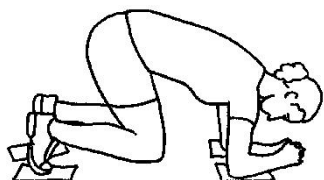
**Skiftevis sidebenoptræk**

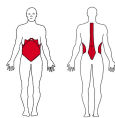
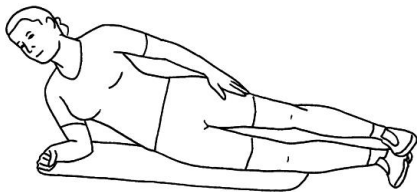
**Varighed:**



### 3. Slides: Dobbelt bentrækninger i lav planke

Placer albuer og fodbalder på måtterne, træk maven ind. Træk begge ben ind med knæene langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Glid tilbage til udgangspunktet.



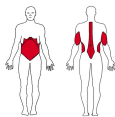
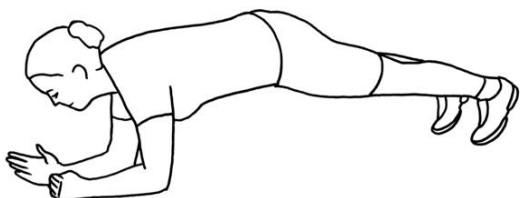
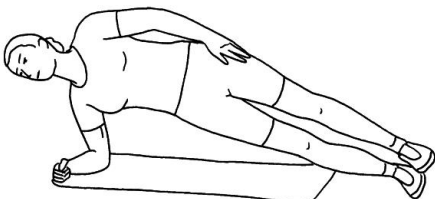


#### 4. Sideplanke m/benløft

Lig på siden og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk langsomt ned igen og sænk til slut bækkenet ned på matten igen.

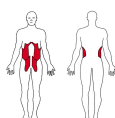
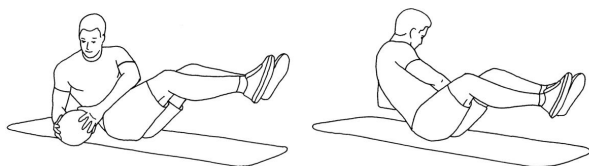
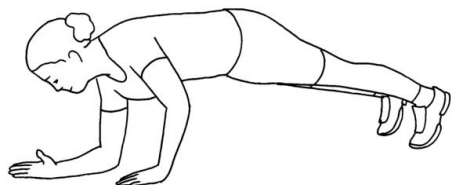
Øvelsen udføres i fastholdt med hofteoptræk.

**Sæt: 3 , Reps: 2x**



#### 5. Planken på tæer m/veksling albuer og hender

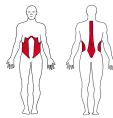
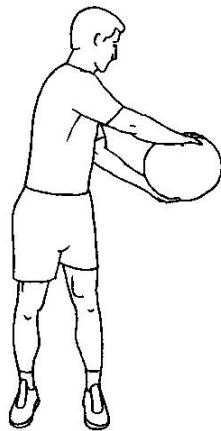
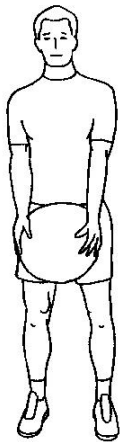
Placer hænderne i skulderhøjde og løft bækkenet sådan at du står på tæer og hænder. Spænd op i mave- og lænderegionen, undgå svaj i lænden. Gå skiftevis op og ned på albuerne.



#### 6. Russian twist med medicinbold og samlede ben

Sid på halebenet i lige ryg og benene løftet op fra gulvet. Hold benene tæt samlet. Hold fast i en medicinbold og flyt den fra side til side. Bolden skal røre gulvet ved siden af hoften før du drejer til modsatte side.



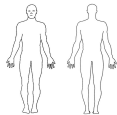


### 7. Stående rotation m/bold op af væggen

Stå med bolden mellem hænderne og sving armene fra side til side samtidig med, at kroppen drejes med i bevægelsen. Pas på ikke at overdrive bevægelsen.

**Kast bolden mod væg.**

**Vægt:**      kg, **Sæt:**      , **Reps:**

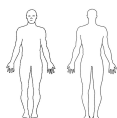


### 8. Afsæt i målet med medicinbold

Afsæt i målet.

Afsæt oppe, ned i midten, afsæt oppe

**Sæt:**      , **Reps:**

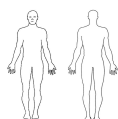


### 9. Afsæt i elastik

1. sæt elastik fast på stolpe
2. Elastik omkring livet
3. sidelæns afsæt

**Sæt:**      , **Reps:**





### 10. Elastik over hovedet

Spiller holder fast i elastik med i begge ender

Armene strækker over hovedet

Makker står bag spiller og holder fast midt i elastik og holder spændet

**Sæt:**      , **Reps:**

