

## UTTØYNING 1 / FULLKROPP (35+ MIN)

Gjør alle øvelsene, hold 60 sekunder per øvelse. Husk å gjøre øvelsene på begge sider. Det trengs ikke noe pause mellom øvelsene så gå direkte videre til neste øvelse.



60 s.

Bakside legg



60 s.

Fremside legg



60 s.

Fremside lår



60 s.

Bakside lår



60 s.

Hofteladdsbøyer



60 s.

Nedre side  
av ryggen

60 s.

Øvre side av ryggen



60 s.

Rotasjon i  
overkroppen

60 s.

Bryst



60 s.

Utside underarm



60 s.

Innside lår

60 s.

Sete

60 s.

Utøverrotasjon  
hofte

60 s.

Innøverrotasjon  
hofte

60 s.

Mage



60 s.

Bakside overarm



60 s.

Innøverrotasjon arm



60 s.

Utøverrotasjon arm



60 s.

Nakke

## UTTØYNING 2 / FULLKROPP (35+ MIN)

Gjør to runder av alle øvelsene, hold 30–45 sekunder per øvelse. Husk å gjøre øvelsene på begge sider. Det trengs ikke noe pause mellom øvelsene så gå direkte videre til neste øvelse.



30-45  
s.

Bakside legg



30-45  
s.

Fremside legg



30-45  
s.

Fremside lår



30-45  
s.

Bakside lår



30-45  
s.

Hofteladdsbøyer



30-45  
s.

Nedre side  
av ryggen



30-45  
s.

Øvre side av ryggen



30-45  
s.

Rotasjon i  
overkroppen



30-45  
s.

Bryst



30-45  
s.

Utside underarm

30-45  
s.

Innside lår

30-45  
s.

Sete

30-45  
s.Utoverrotasjon  
hofte30-45  
s.Innoverrotasjon  
hofte30-45  
s.

Mage

30-45  
s.

Bakside overarm

30-45  
s.

Innoverrotasjon arm

30-45  
s.

Utoverrotasjon arm

30-45  
s.

Nakke

## UTTØYNING 3 / UNDERKROPP (26+ MIN)

Gjør øvelsene i listen nedenfor, hold 60-90 sekunder per øvelse. Husk å gjøre øvelsene på begge sider. Det trengs ikke noe pause mellom øvelsene så gå direkte videre til neste øvelse.



60-90  
s.

Bakside legg



60-90  
s.

Bakside legg 2



60-90  
s.

Fremside legg



60-90  
s.

Fremside lår



60-90  
s.

Utoverrotasjon hofte



60-90  
s.

Innoverrotasjon hofte



60-90  
s.

Mage



60-90  
s.

Bakside lår



60-90  
s.

Hofteledds bøyer



60-90  
s.

Innside lår



60-90  
s.

Sete



## UTTØYNING 4 / OVERKROPP (18+ MIN)

Gjør øvelsene i listen nedenfor, hold 60-90 sekunder per øvelse. Husk å gjøre øvelsene på begge sider. Det trengs ikke noe pause mellom øvelsene så gå direkte videre til neste øvelse.



60-90  
s.

Mage



60-90  
s.

Nedre side av ryggen



60-90  
s.

Øvre side av ryggen



60-90  
s.

Rotasjon i overkroppen



60-90  
s.

Utoverrotasjon arm



60-90  
s.

Nakke





60-90  
s.

Bryst



60-90  
s.

Utside underarm



60-90  
s.

Bakside overarm



60-90  
s.

Innoverrotasjon arm

