



DINTRAEENER.COM

Bryd ud af din komfort zone

Træning med din egen krops vægt

30 sek. pr øvelse med de gentagelser du kan nå, 30 sek. pause til du forsætter med næste.

Når du har været hele serien igennem får du 2 minutters pause inden du laver serien igen

Den skal laves 3 gange



1 **Mavebøjning (benene må godt holdes i jorden)**



2 **Bækkenløft, benet holdes stille og det er dit bækken du løfter op og ned i stille tempo**



3 **Supermand løft skiftevis højre arm/venstre ben**



4 **Sideplanken, hænderne holdes som vist og der er dit ben der kører op og ned**

Øvelse 2+4 skal du træne både venstre og højre side



5 **Armstrækker**



6 **Planken, ned med måsen og stram op i maven**