

TRÆNINGSPAS



F.I.T.TM
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

F15 INTERMEDIATE (SIDE. 32)

F15 HIIT STYRKE KONDITION

DU HAR BRUG FOR: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + Plank to Squat Thrusts
- + Mountain Climbers
- + Steady State Exercise
- + Mountain Climbers
- + Speed Squats
- + Inverted Bike

REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Fra stående position skal du lade venstre ben træde tilbage i et udfald. Vend tilbage til oprejst tilstand, mens du sparker venstre ben fremad.



JACKKNIFE SHOULDER PRESS:

Fra stående position skal du bøje kroppen fremad og lade hænderne bevæge sig nedad til hundestilling (kroppen skal danne et omvendt V). Sænk toppen af hovedet ned mellem hænderne som i en armbøjning. Sænk og løft.



REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Fra stående position skal du lade højre ben træde tilbage i et udfald. Vend tilbage til oprejst tilstand, mens du sparker højre ben fremad.



CHAIR TRICEP DIPS:

Sid på en stol (eller en anden stabil overflade). Placer hænderne ved siden af dine hofter med fingrene pegende mod hofterne. Før hofterne lige ud for kanten, sænk, og løft kroppen.



F15 INTERMEDIATE (SIDE. 32)

F15 HIIT STYRKE KONDITION

DU HAR BRUG FOR: STOL

- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Jackknife Shoulder Press
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Chair Tricep Dips
- + **Plank to Squat Thrusts**
- + **Mountain Climbers**
- + Steady State Exercise
- + **Mountain Climbers**
- + **Speed Squats**
- + **Inverted Bike**

PLANK TO SQUAT THRUST:

Fra plankens position skal du gå eller hoppe med fødderne fremad mod dine hænder. Kig ligeud, og løft overkroppen. Gå eller hop tilbage til planken.



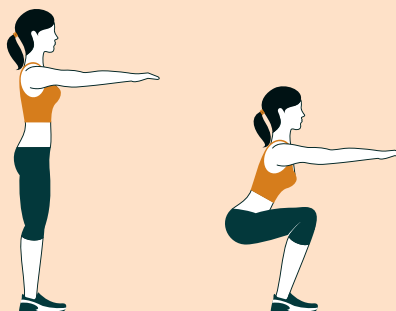
MOUNTAIN CLIMBERS:

Fra planken på hænderne eller underarmene skal du trække knæene frem et ad gangen mellem hænderne og tilbage.



SPEED SQUATS:

Stå i squat-positionen i skulderbreddes afstand (eller bredere). Sænk og løft kroppen i hurtig takt. Ekstra: Air squats – hop fra en squat.



INVERTED BIKE:

Lig på ryggen med hænderne som støtte under hovedet. Træk i en svingende bevægelse højre albue mod venstre knæ og derefter venstre albue mod højre knæ.



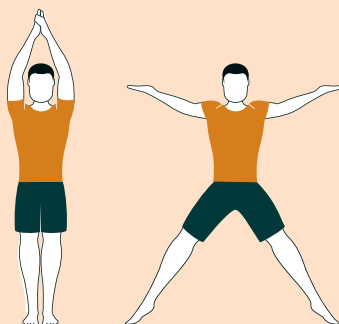
F15 INTERMEDIATE (SIDE. 32)

F15 HIIT KONDITIONS- MIKS

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

JUMPING JACKS:

Hop ud med benene og armene langt fra hinanden. Hop tilbage til midten med armene over hovedet.



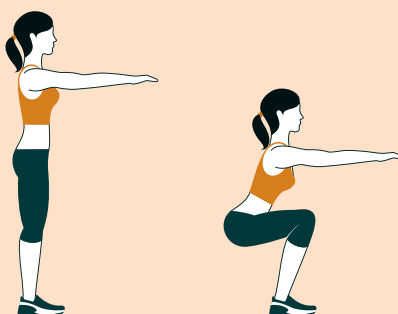
PUSHUPS:

Fra plankens position eller på knæene skal du sænke kroppen mod gulvet. Sørg for at aktivere mavemusklerne, mens du sænker og hæver kroppen.



SIDE TO SIDE SHUFFLES:

Træd ud til venstre, og lav en squat med det samme. Gå tilbage til midten, og fortsæt i den anden side. Gentag i hurtig takt.



F15 INTERMEDIATE (SIDE. 32)

F15 HIIT KONDITIONS- MIKS

- + Jumping Jacks
- + Pushups
- + Side to Side Shuffles
- + Spiderman Mountain Climbers
- + High Knees
- + Reverse Crunches

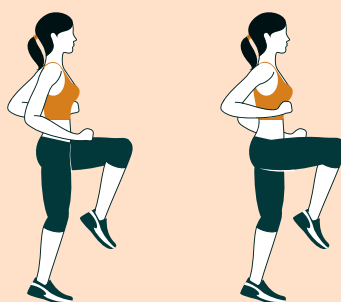
SPIDERMAN MOUNTAIN CLIMBERS:

Start i plankens position. Træd med højre fod fremad mod ydersiden af den højre hånd. Hop tilbage til planken, og fortsæt med den venstre side. Fortsæt med at skifte mellem højre og venstre. Sørg for at spænde i maven for at beskytte den nedre del af ryggen.



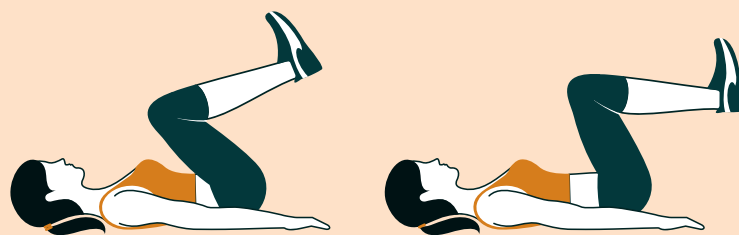
HIGH KNEES:

Fra en udstrakt stående position skal du hoppe på stedet, mens du løfter knæene højt mod brystet.



REVERSE CRUNCHES:

Lig ned på ryggen med bøjede knæ. Træk knæene ind mod brystet, mens du puster ud og spænder mavemusklerne. Sænk forsigtigt benene tilbage til startpositionen.



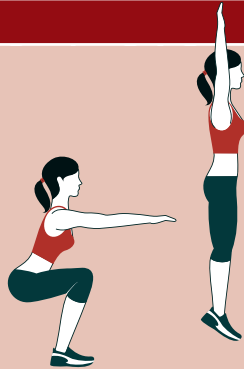
F15 ADVANCED (SIDE. 20)

F15 TABATA KONDITIONS- PAS ET

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Front Kick to Reverse Lunges Left
- + Tricep Pushups
- + Front Kick to Reverse Lunges Right
- + Plank to Squat Thrust

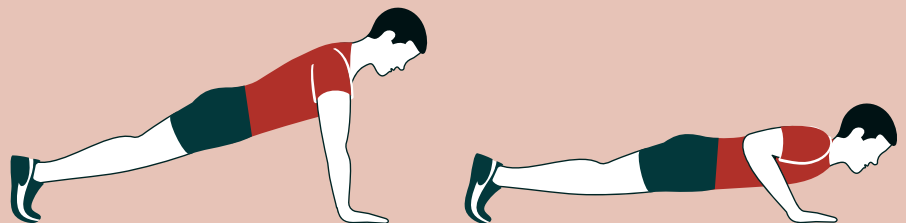
AIR SQUATS:

Bøj dig ned i squat, og hop derefter hurtigt op.



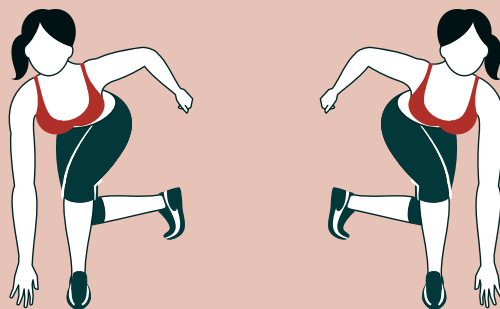
PUSHUPS:

Fra plankens position eller på knæene skal du sænke kroppen mod gulvet. Sørg for at aktivere mavemusklerne, mens du sænker og hæver kroppen.



SKATERS:

Gå eller hop til siden, og land på én fod. Rør med det samme den modsatte fod bagved. Fortsæt fra side til side. Find din indre skøjteløber...



PLANK WITH JACK LEGS:

Start i plankens position. Hop med benene i bred afstand og derefter tilbage til midten, hold mavemusklerne spændte. Lad ikke ryggen blive slap. Hold ballemusklerne spændte for at støtte ryggen.



F15 ADVANCED (SIDE. 20)

F15 TABATA KONDITIONS- PAS ET

- + Air Squats
- + Pushups
- + Skaters
- + Plank with Jack Legs
- + Reverse Lunge to Front Kicks Left
- + Tricep Pushups
- + Reverse Lunge to Front Kicks Right
- + Plank to Squat Thrust

REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Fra stående position skal du lade venstre ben træde tilbage i et udfald. Vend tilbage til oprejst tilstand, mens du sparker venstre ben fremad.



TRICEP PUSHUPS:

Fra planken på knæene eller planken skal du holde armene tæt ind langs siden. Hold albuerne ind til kroppen, mens du sænker og løfter kroppen. Husk at spænde i maven og aktivere ballemusklerne.



REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Fra stående position skal du lade højre ben træde tilbage i et udfald. Vend tilbage til oprejst tilstand, mens du sparker højre ben fremad.



PLANK TO SQUAT THRUST:

Start i plankens position. Hop med benene mod hænderne i en blød squat med brystet, mens du kigger fremad. Hop med det samme tilbage til planken.



F15 ADVANCED (SIDE. 38)

F15 TABATA KONDITIONS- PAS TO

DEN HER KONDITIONSUDFORDRING BYGGER
PÅ ØVELSER I TABATA-STIL FRA ADVANCED 1
- F15 TABATA KONDITIONSPAS ET.

- + Air Squats maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Pushups maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Skaters maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Plank with Jack Legs maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Reverse Lunges To Front Kick Left maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Tricep Pushups 20 sek. maks. / 10 sek. hvile 8x
- + Hvile 60 sek.
- + Reverse Lunges To Front Kick Right maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8
- + Hvile 60 sek.
- + Plank to Squat Thrust maks. 20 sek., 10 sek. hvile x 8



FOREVER®

F.I.T.™
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.