

TRENINGSØKTER



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

F15 INTERMEDIATE (SIDE. 32)

F15 HIIT STYRKE KONDISJON

DU TRENGER: 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

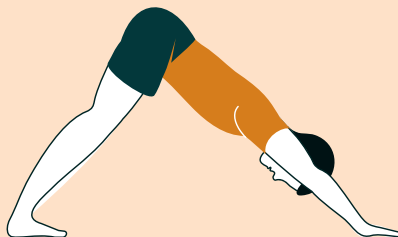
REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS LEFT:

Fra stående posisjon, ta et skritt med venstre bein bakover til et utfall. Gå tilbake til oppreist posisjon mens du sparker venstre bein framover.



JACKKNIFE SHOULDER PRESS:

Fra stående posisjon, bøy kroppen framover og la hendene vandre ned slik at baken stikker opp og kroppen former en omvendt V. Bøy albuen som i en armheving. Senk og hev.



REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Fra stående posisjon, ta et skritt med høyre bein bakover til et utfall. Gå tilbake til oppreist posisjon mens du sparker høyre bein framover.



CHAIR TRICEP DIPS:

Sitt på stolen (eller annen stabil overflate). Plasser hendene ved hoftene med fingrene rettet mot hoftene. Plasser hoftene like utenfor kanten, senk og løft kroppen.



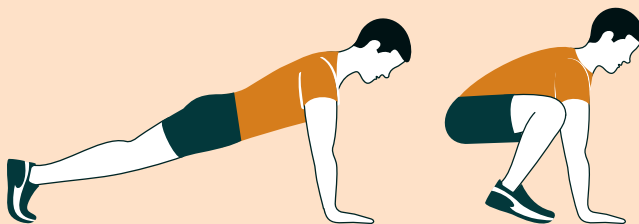
F15 HIIT STYRKE KONDISJON

DU TRENGER: 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**

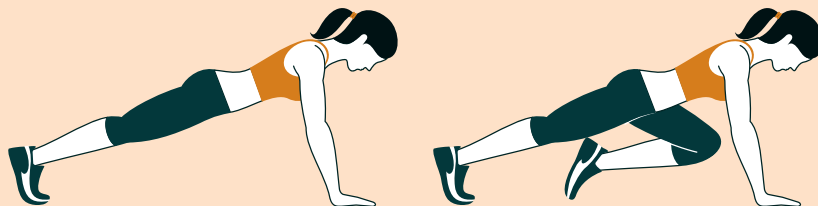
PLANK TO SQUAT THRUST:

Fra plankens posisjon, klatre eller hopp med føttene fram mot hendene. Hold blikket framover og overkroppen hevet. Klatre eller hopp tilbake til planken.



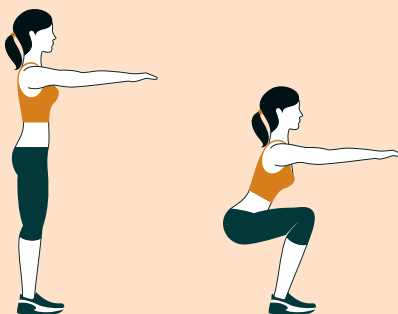
MOUNTAIN CLIMBERS:

Fra planken på hendene eller underarmene; dra annethvert kne inn mellom hendene og tilbake.



SPEED SQUATS:

Stå i en skulderbred (eller bredere) squat. Senk og hev kroppen i raskt tempo. **Ekstra:** Air squats – hoppe fra en squat.



INVERTED BIKE:

Ligg på rygg med hendene som støtte bak hodet. Med vekslende bevegelser, før høyre albue mot venstre kne og deretter venstre albue mot høyre kne.

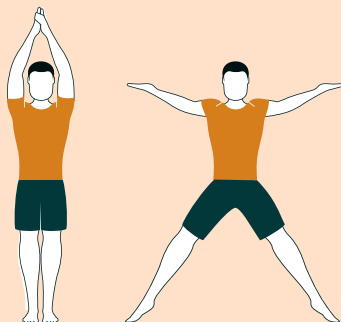


F15 HIIT KONDISJONS- MIKS

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

JUMPING JACKS:

Hopp med bein og armer ut til siden. Hopp tilbake til midten med armene over hodet.



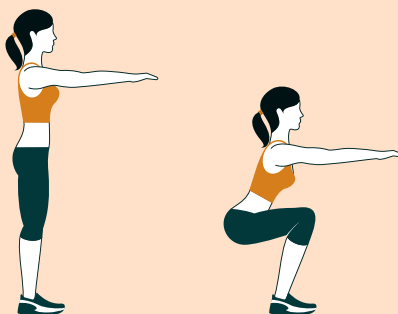
PUSHUPS:

Fra plankens posisjon eller fra knestående, senk kroppen mot gulvet. Vær nøye med å aktivere magemusklene mens du senker og hever kroppen.



SIDE TO SIDE SHUFFLES:

Ta et steg til venstre i en direkte squat. Gå tilbake til midten og fortsett med motsatt side. Gjenta i raskt tempo.



F15 HIIT KONDISJONS- MIKS

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

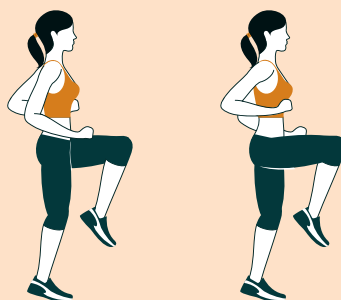
SPIDERMAN MOUNTAIN CLIMBERS:

Start i plankens posisjon. Ta et steg framover mot utsiden av høyre hånd med høyre fot. Hopp tilbake til planken og fortsett med venstre side. Fortsett mens du veksler mellom høyre og venstre. Vær nøye med å holde magen spent for å beskytte nedre delen av ryggen.



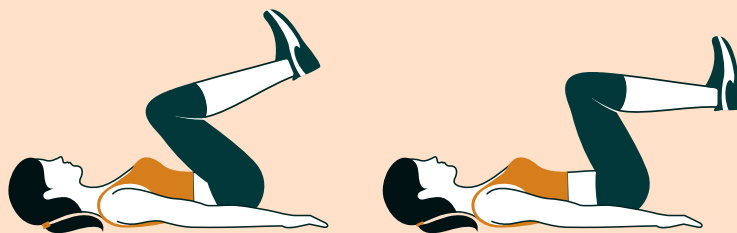
HIGH KNEES:

Fra utstrakt stående posisjon, løp på stedet mens du løfter knærne høyt mot brystet.



REVERSE CRUNCHES:

Ligg på rygg med bøyde knær. Dra knærne inn mot brystet mens du puster ut og spenner magemusklene. Senk beina forsiktig tilbake til startposisjon.

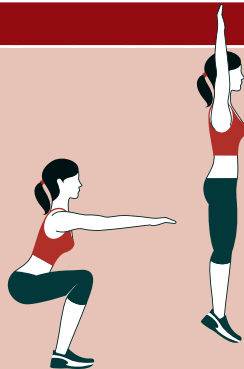


F15 TABATA KONDISJONS- ØKT EN

- + 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:

Bøy deg ned i en squat, hopp så raskt opp.



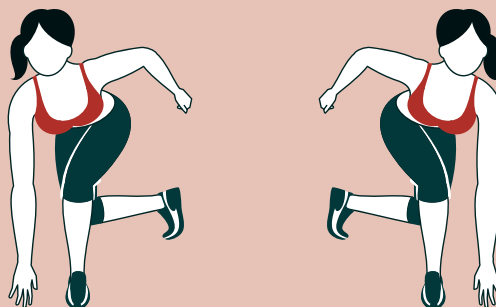
PUSHUPS:

Fra plankens posisjon eller fra knestående, senk kroppen mot gulvet. Vær nøye med å aktivere magemusklene mens du senker og hever kroppen.



SKATERS:

Ta et skritt eller hopp sidelengs og land på en fot. Ta i gulvet bak direkte med den motsatte foten. Fortsett fra side til side. Finn din indre skøyteløper ...



PLANK WITH JACK LEGS:

Start i plankens posisjon. Hopp med beina bredt ut til siden og deretter tilbake til midten. Hold magemusklene spente. Pass på at ryggen ikke blir slapp. Hold setemusklene spente for å støtte ryggen.



F15 TABATA KONDISJONS- ØKT EN

- + 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 posisjon, ta et skritt med venstre bein bakover til et utfall. Gå tilbake til oppreist posisjon mens du sparker venstre bein framover.



TRICEP PUSHUPS:

Fra knestående planke eller planken; hold armene tett langs sidene. Hold albueene inne mens du senker og løfter kroppen. Husk å hold magen spent og setemuskelen aktivert.



REVERSE LUNGE TO FRONT KICKS RIGHT:

Fra stående posisjon, ta et skritt med høyre bein bakover til et utfall. Gå tilbake til oppreist posisjon mens du sparker høyre bein framover.



PLANK TO SQUAT THRUST:

Start i plankens posisjon. Hopp med beina mot hendene i en myk squat med brystet og blikket høyt hevet. Hopp direkte tilbake til planken.





F15 ADVANCED (SIDE. 38)

F15 TABATA KONDISJONS- ØKT TO

DENNE KONDISJONSUTFORDRINGEN BYGGER
PÅ ØVELSER I TABATA-STIL FRA ADVANCED 1
- F15 TABATA KONDISJONSØKT EN.

- + 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.™
Look Better. Feel Better.

