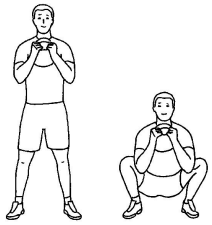
# Charlottehaven

## Fullbody - Niveau 5 - Cirkel træning

Af: Alexander Bjørnsten

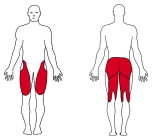
Programmet tager 30 min. 10 x 3, uden pauser.
AMRAP = As Many Rounds As Possible.

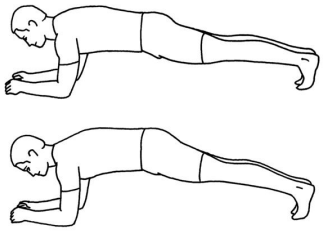


### 1. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hænderne som du holder i brysthøjde. Gå ned i en dyb knæbøjning vær opmærksom på at at knæ og tæer peger samme vej. Før dig op til udgangsposition igen.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

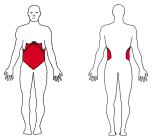


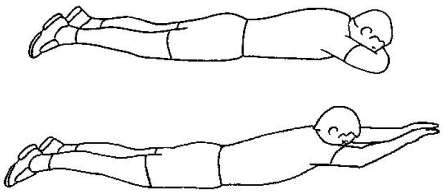


### 2. RKC-planken

Stå på tæer og albuer i plankeposition. Spænd maksimalt op i lår og balder, og pres albuerne ind mod midten. Forestil dig derefter, at du fører albuerne ned mod tæerne og tæerne op mod albuerne uden faktisk at gøre det. Hold stillingen, så længe du kan.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

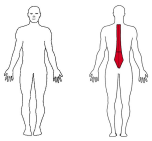




### 3. Maveliggende ryghæv med armhævning

Lig på maven med armene under hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen op fra gulvet. Før armene en enkelt gang frem og tilbage over hovedet mens du holder stillingen. Sænk overkroppen og gentag øvelsen.

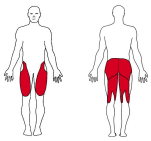
**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**



### 4. Deadlift - med vægt

Start i grundstilling med to kugler i farmposition. Før bagdelen ud og hold brystet højt. Sænk bagdelen mens kuglerne går direkte ned mod fødderne. Ved ønsket bundposition rejs dig op i samme bane.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

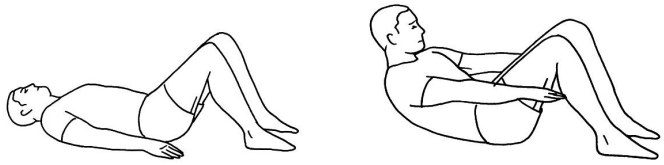


Vis video

# Charlottehaven

## Fullbody - Niveau 5 - Cirkel træning

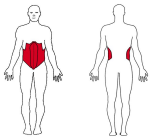
Af: Alexander Bjørnsten

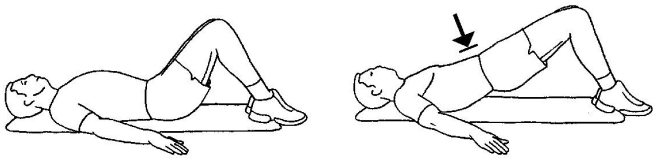


### 5. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

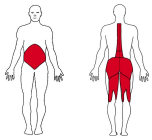


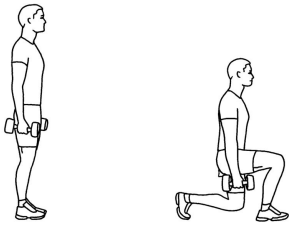


### 6. "Broen" - Bækkenløft

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og spænd ballerne. Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

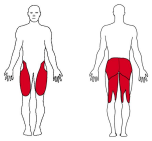


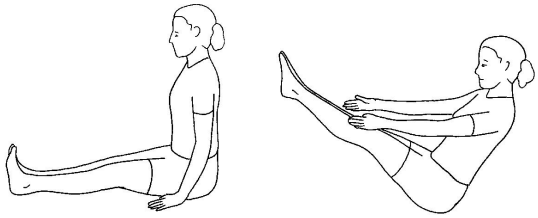


### 7. Walking lunges med vægt

Stå med samlede ben, og hold vægt i hver hånd. Løft det ene ben, og gå fremad i en lige linje. Når det bagerste ben rammer gulvet, sætter du fra og tager et nyt skridt med det andet ben. Overkroppen skal være ret. Husk at holde knæene over tæerne gennem hele øvelsen.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

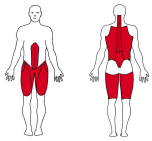




### 8. Båden - Statisk V

Udgangsposition: Sid på gulvet med benene fremad, stræk overkroppen. Indgang: Træk vejret ind - bøj knæene og balancer på numsen. Pust ud - stræk benene ud og stræk armene fremad så de er parallelle med gulvet og håndfladerne peger mod hinanden.
Fokus: Behold strækket i overkroppen.
Lænderyggen skal være lang og lige, brystkassen er åben og løftet. Armene er strakte fremad. Udgang: Pust ud - kom roligt i siddende.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

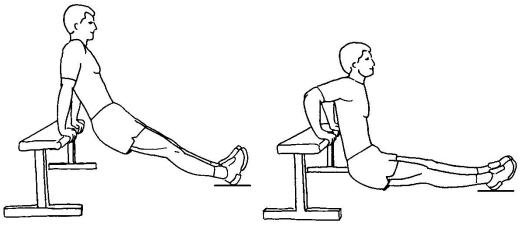


Vis video

# Charlottehaven

## Fullbody - Niveau 5 - Cirkel træning

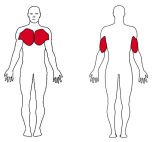
Af: Alexander Bjørnsten

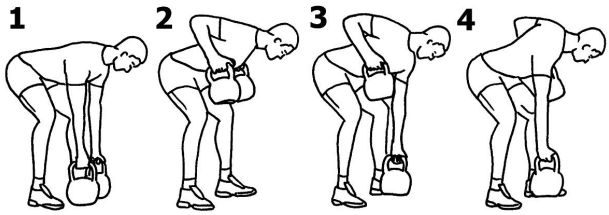


### 9. Dips på en bænk

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**

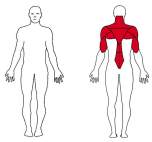





### 10. Stående roning

Start i grundstilling med to vægte mellem benene. Bøj overkroppen fremover mens du sænker vægten mod gulvet. Ret ryggen i akselinjen. Træk vægten op mod brystet.

**Vægt: Hvad du har kg, Sæt: 3 , Reps: AMRAP , Varighed: 45 sek., Pause: 15 sek.**



Vis video