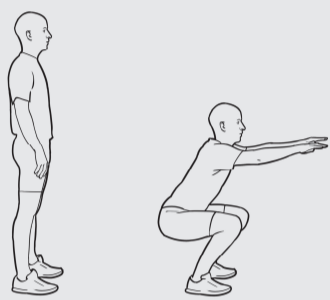


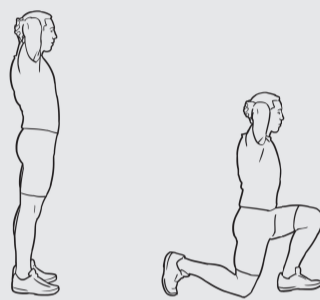
# 7-15 minutters TRÆNING MED STOR EFFEKT!

## MUSKELGRUPPE: BEN

Øvelse: **Squat**

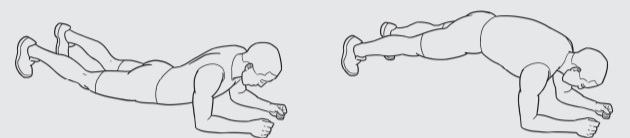


Øvelse: **Lunges**

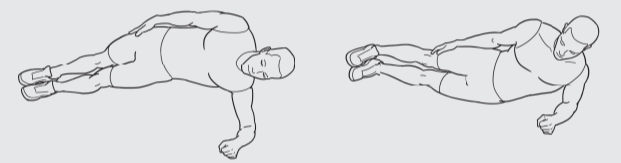


## MUSKELGRUPPE: CORE

Øvelse: **Dynamisk Planke**

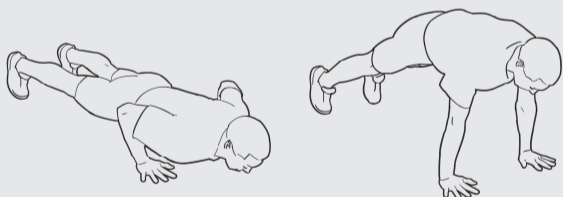


Øvelse: **Dynamisk sidebro**

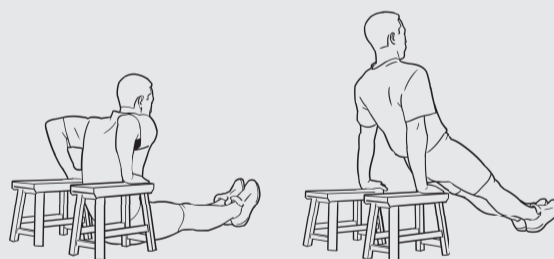


## MUSKELGRUPPE: OVERKROP

Øvelse: **Armstrækkere**



Øvelse: **Dips på stol/bordkant**



Øvelse: **Liggende mavebøjninger  
håndled til knæ**



## MUSKELGRUPPE: RYG

Øvelse: **Kropshævninger  
under bord**



Øvelse: **Liggende overkrop  
cirkler**



Eksempel på helkropstræning  
for begynderen.

WOD: workout of the day

AMRAP: as many rounds as possible

8 Squat

8 Armstrækkere

8 Kropshævninger under bord

8 Dynamisk planke

7 eller 15 minutter, så mange runder  
som muligt!

