

# Sirkeltreningsprogram DFI G02 og J03

Alle øvelser utføres i 1 minutt, en liten pause mellom hver øvelse



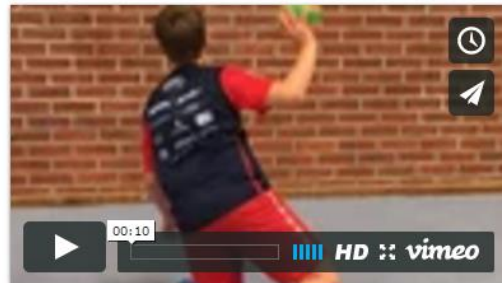
Øvelse 1  
Løp til skudd med strikk



Øvelse 2  
Mageøvelse (ab crunch) på ball eller i slynge, alt. planke



Øvelse 3  
Liggende optrekk



Øvelse 4  
knestående med kast mot vegg for hofte stabilitet



Øvelse 5  
Sideplanke med en-arms roing



Øvelse 6  
Skuddkraft med strikk



Øvelse 7  
Y-posisjon med strikk i ribbevegg



Øvelse 8/9  
Nordic hamstring - 1 holder og 1 gjør øvelsen





Øvelse 8/9  
Nordic Hamstring



Øvelse 10  
Hopp med strikk, dyp landing - kne over tå



Øvelse 11  
Balanse på pute med ballstuss - ett eller to ben



Øvelse 12  
Hopp på kasse og tjukkass



Øvelse 13  
Høye kneløft på tjukkass



Øvelse 14  
Press ballen mellom knærne/føttene



Øvelse 15  
Bekkenløft med hamstring curl



Øvelse 16  
Side hopp på ett ben, evt sidehopp opp og ned av benk



Øvelse 17  
Planke med rotasjon og håndball



Øvelse 18  
Trening av skuddkraft med medisinball



Øvelse 19  
Aktiv bevegelse lyske



Øvelse 20  
Planke på ball, kan gjøres på knær og albuer