

Øvelser som får opp puls og pust, som ikke krever noe utstyr og tar liten plass. Perfekt for hjemmetrening!

Utførelse:

Øvelse 1, 2 eller 3 i 1 minutt.

Øvelse 4 i 1 minutt.

Øvelse 5 i 1 minutt.

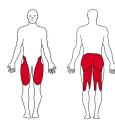
Øvelse 6 i 1 minutt.

Gjenta slik at du gjør 4 runder til sammen. Da har du en passelig økt på 16 minutter. Du justerer enkelt antall runder eller varighet på øvelsene for å tilpasse økten til din hverdag.

Hold et litt roligere tempo i første runde, slik at dette fungerer som oppvarming. Alle øvelsene kan modifieres og gjøres uten hopp. De resterende rundene skal utføres i et tempo som gjør deg litt svett og andpusten. For at økten skal ha effekt må intensiteten minst være slik at du ikke kan prate i fulle setninger uten å måtte trekke pusten. Jo høyere intensitet, jo mer utfordrende for hjertemuskelen, og jo større effekt på kondisjonen.

Tips: Last ned en "interval timer" app på telefonen. Da slipper du å holde styr på klokken og kan vie din fulle konsentrasjon til treningen.

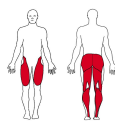
Lykke til!



### 1. Burpee nybegynner

Fra en stående posisjon bøyer du deg ned til bakken. Gå ut med føttene og legg deg kontrollert ned på bakken. Reis deg kontrollert opp fra bakken ved å gå inn med føttene fra en liggende posisjon til en dyp knebøy posisjon. Fra denne posisjonen reiser du deg opp til stående og avslutter øvelsene med et hopp og klapper over hodet.

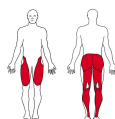
**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**



### 2. Burpee øvet

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**

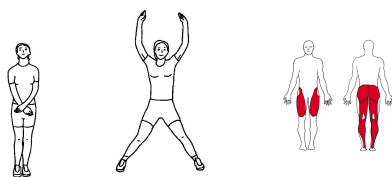


### 3. Burpee avansert

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og trekk knærne inn til brystkassen i hoppet.

**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**

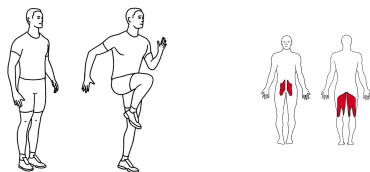




#### 4. Jumping Jacks

Stå på gulvet med samlede ben. Hopp ut til bred benstilling samtidig som armene beveges strake ut til siden til litt over skulderhøyde. Hopp tilbake til utgangsstilling og gjenta.

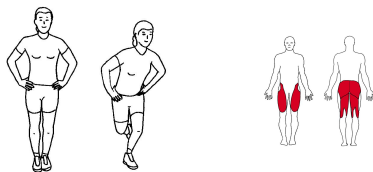
**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**



#### 5. Høye kneløft på stedet

Stå med parallelle føtter. Løp på stedet på tær med høye kneløft samtidig som du beveger armene.

**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**



#### 6. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

**Varighet: 1 min 0 sek, Hastighet: Km/t**

