



Coreprogram

Beskrivelse af program:

Dette program er fokuseret mod at styrke din core (mave, ryg og baglår). Programmet kan tilpasse den enkeltes niveau ved at tilføje eller reducere antallet af sæt og gentagelser. Det er tiltænkt at man laver alle sæt og gentagelser færdige i en øvelse, før at man går videre til næste øvelse.

Øvelse	Sæt	Gentagelser	Note
Diagonalløft	2-3	10-12 pr. side	Fokus i alle øvelser er at udføre dem i en kontrollerede bevægelse.
Deadbugs	2-3	10-12 pr. side	
Et bens bækkenløft	2-3	10-12 pr. ben	
Rygbøjninger med armstræk	2-3	15-20	
Sideplanke med benløft	2-3	10-12 pr. side	