

# Iformsupport

HIIT - 3 x om ugen

Af: Thomas Andersen



Sørg for at have en hviledag imellem hvert træningspas. Du kan fx træne mandag, onsdag og fredag.

Der er 4 runder i alt.

Instruktioner:

Først tager du 1 sæt til en øvelse. Dernæst går du videre til den næste øvelse osv. Når du afslutter den sidste øvelse, så starter du forfra.

Når du har været igennem 4 gange, så er du færdig med træningen. Da det er HIIT (høj-intensitet-interval-træning), så forsøg at køre øvelserne uden pause imellem dem. Det er meningen, at du skal være meget forpustet, og du træner mellem 80-100 % igennem hele træningen. Du kan evt. købe et pulsur og et pulsbælte, så du efterfølgende kan se, hvad din gennemsnitspuls har været under træningen.

Hvis du har spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig via [www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk).

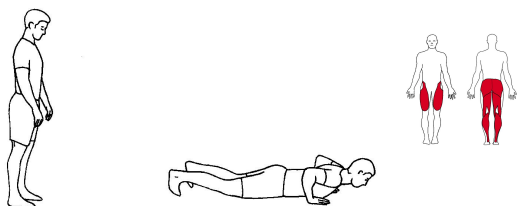
God træning!

Mvh.

Thomas Andersen

Fysioterapeut

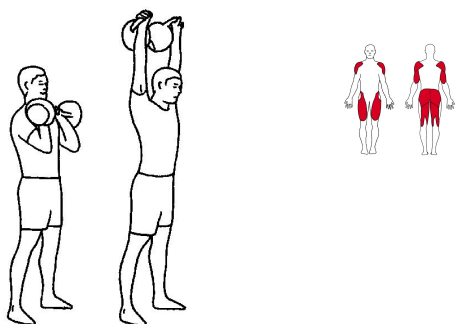
[www.iformsupport.dk](http://www.iformsupport.dk)



## 1. Burpee

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Sænk kroppen kontrolleret men hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

**Varighed: 20 sek., Hastighed: km/t**

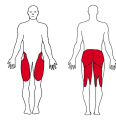


## 2. Kettlebell thruster

Start med kettlebellen foran men tæt indtil kroppen. Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og sænk kroppen kontrolleret ned i en dyb knæbøjning. Sid tilbage og hav tyngden på hælene. Fra bundpositionen strækkes kroppen opover og afsluttes med at presse kettlebellen op over hovedet. Brug benene aktivt til at få kuglen op og over hovedet med strakte arme. Det er vigtigt at ryggen holdes strakt gennem hele bevægelsen.

**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 5**

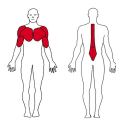
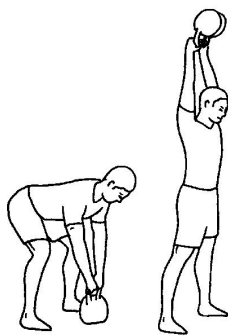




### 3. Kettlebell front squat

Start i grundstilling med to kugler i chest rack. Før bagdelen ud og hold brystet højt. Sænk bagdelen mens kuglerne bevæger sig over fødderne på vej mod gulvet. Ved ønsket bundposition rejs dig op i samme bane.

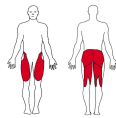
**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 5**



### 4. Kettlebell full swing

Start med kettlebellen foran kroppen. Grib fat i håndtaget på kuglen og hiv kuglen bagover mellem benene. Med et aggressivt stræk af hofterne skabes en pendulbevægelse af kuglen. Lad kuglen pendle hele vejen op til over hovedet. Kuglen hænger som et lod fra armene. Det er vigtigt med en ret ryg gennem hele bevægelsen og at det er hofterne som skaber al kraften.

**Vægt: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 5**



### 5. Double Kettlebell Deadlift

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: Valgfri kg, Sæt: 4 , Reps: 5**

