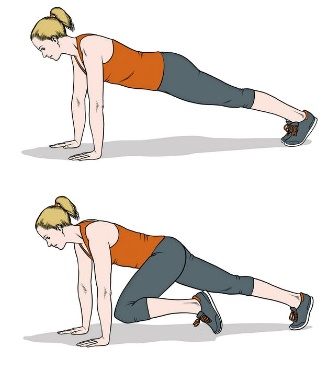
**FORSLAG TIL ØVELSER SIRKELTRENING**

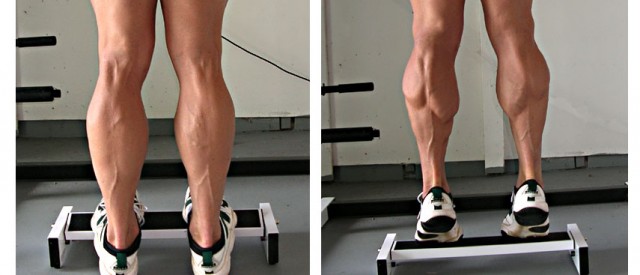
1. **Anklene, ankelstrekkere**
2. **A1. Knebøyspensthopp. Gjerne med kneopprykk, ankelstrekkere, knestrekkere, hofteleddsstrekkere.**



**A2. Fjellklatrer, ankelstrekkere, hofteleddsbøyere**



**A3. TÅHEV, ankelstrekkere**



**Kan også tas på ett bein.**

**A5. Superstar**

**B. Kneleddet. Knebøyere og knestrekkere, øvelser kombinert med muskler i hofteledd.**

**B1. Bulgarske utfallsteg, knestrekkere, setemuskulatur,**

**Kan også kalles ettbeins-knebøy. Ha gjerne vekter i armene.**



**Kan også gjøres som vanlige utfallssteg, ved at du går framover.**



**B2. SUMOKNEBØY MED VEKT**

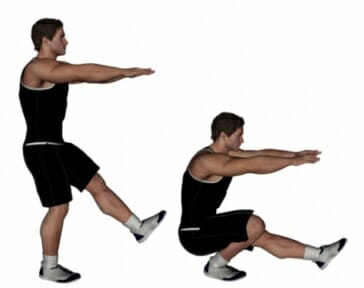
**Knestrekkere, setemuskulatur**



**B3. Oppspark fram, hofteleddsbøyere, bukmuskulatur**



**B4. PISTOLSQUATS, knestrekkere, setemuskulatur**

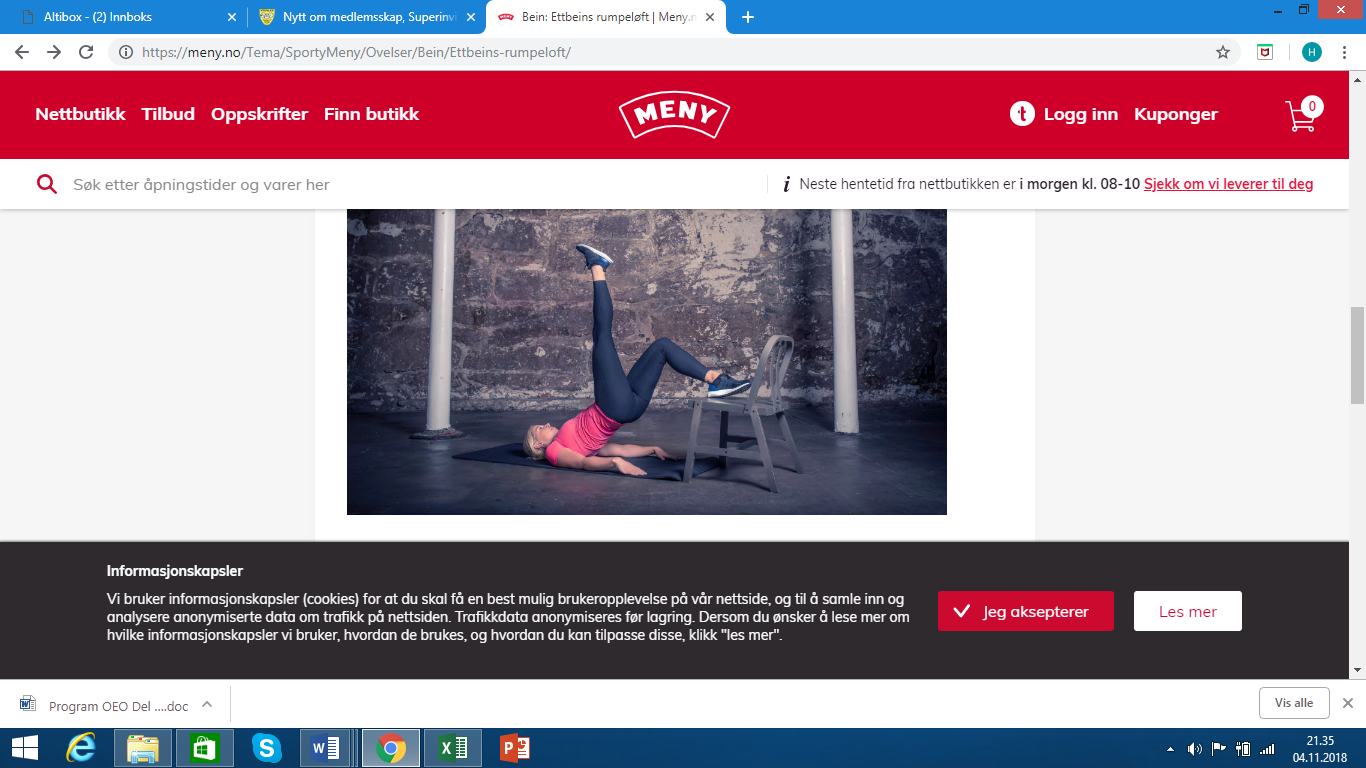


**B5 Hoppeutfall, høye splitthopp**

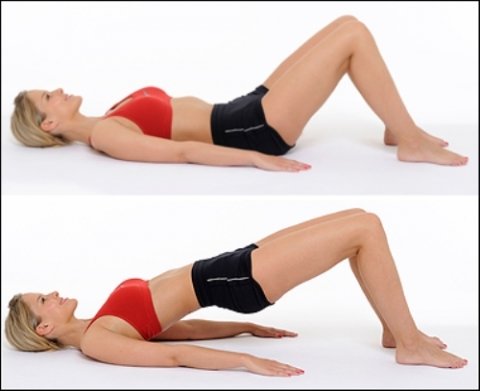


**C. HOFTELEDD, hofteleddsbøyere og hofteleddsstrekkere (gluteus, hamstrings)**

**C1. Rumpeløft**



**C2. Bekkenhev, Setemuskulatur**



**C3. FUGLEHUND, setemuskulatur**



**C4. Ryggspark, ryggstrekkere, hofteleddsstrekkere**



**D. BUKMUSKULATUR**

**D1. SIT-UPS, bukmuskulatur**



**Eller legg beina på lav kasse, ikke fest beina.**

**E. ARMENE, Armstrekkere(triceps) og armbøyere (biceps).**

**E1. Vanlige push-ups, triceps**



**E2. Push-ups, bruk av stige**

**Armgang med en eller to push-ups i hvert opperom eller vanlig push-ups**

**E3. Armkrøll med manual i armene, biceps**

**F. SIDEMUSKULATUR**

**F1. Sideplanke.**



**G. RYGGØVELSER**

**G1. Vanlige ryggups med armene på nakke.**

**Husk å rulle ryggen opp.**

**G2. Som G1, men framsida av lår ligger på benk. Fest beina i ribbevegg el likn.**

**H. DIVERSE ØVELSER, SPENST OG UTHOLDENHET.**

**H1. Hopp over 6 hekker, avstand 6 fot, løp fort tilbake mellom hver serie.**



**H2. Hopp, kryp under.**

**To hekker, hopp over den ene, kryp under den andre.**

**H3. SPRELLEMANN.**

**Hopp med beina ut og armene ut. Deretter sammen.**







**Amerikaneren**

**Hopp så høyt du kan. Ned på maven mellom hvert hopp**

**SIDEBRU**



**23. Dogwise**

