

HJEMMETRÆNING
PROGRAM TIL
BOOTY

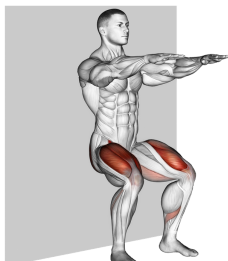
2020

AF SANDRA ROSENDAHL

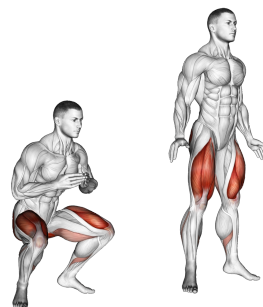
6 ***EFFEKTIVE ØVELSER***

UDFØR ALLE ØVELSER 1 GANG. NÅR ALLE ER UDFØRT HOLD 1 MIN. PAUSE OG START FORFRA. KØR 4-5 RUNDER.

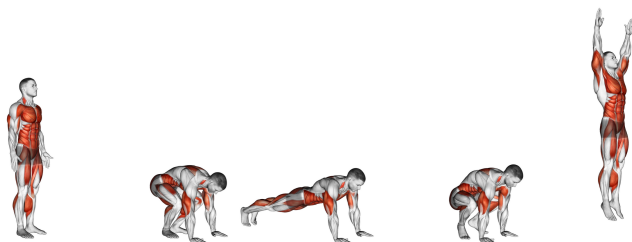
ØVELSE 1: WALL SIT



ØVELSE 2: JUMP SQUAT



ØVELSE 3: SQUAT BURPEE

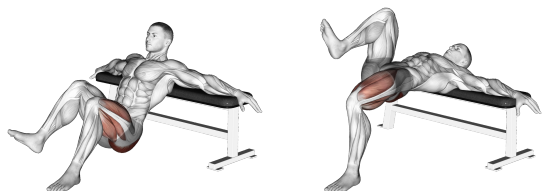


ØVELSE 4: LUNGES

LAV DET TIL EN OVERHEAD LUNGE. DVS. HOLD EN TUNG BOG OVER HOVED, NÅR DU UDFØRE DEN



ØVELSE 5: SINGLE LEG HIP THRUST



ØVELSE 6: ONE LEG DEADLIFT

TIL ØVELSEN: HOLD EN TUNG BOG I HÅNDEND ELLER EN KETTLEBELL.

