



# Balanser

Dette program skal hjelpe deg til å trene balanser hjemme på ulike nivåer.

| Oppvarmning            |                  |   |
|------------------------|------------------|---|
| Øvelse                 | Antall ganger    | Beskrivelse/link:                       |
| 1. Høye kneløft        | 30 ganger        | For å se link klikk <a href="#">her</a> |
| 2. Planke              | 20 sek           |   |
| 3. Beinspark frem      | 10 på hvert bein | For å se link klikk <a href="#">her</a> |
| 4. Beinspark sidelengs | 10 på hvert bein | For å se link klikk <a href="#">her</a> |

## 3 runder

| Fokusøvelser           |                              |  |
|------------------------|------------------------------|--|
| Øvelse                 | Antall ganger                | Beskrivelse/link:  |
| 1. Tåhev               | 20 ganger                    | Vekten skal være på storetåen!   |
| 2. ½ eller 1/1 piruett | 5 ganger                     | For å se link klikk <a href="#">her</a>  |
| 3. Straddle pancake    | 30 sekunder                  | For å se link klikk <a href="#">her</a>  |
| 4. Y-balanse           | 5 sekunder x 3 på hvert bein | For å se link klikk <a href="#">her</a><br>Det er lov å ha tak i noe med den frie hånden |
| 5. Pike pancake        | 30 sekunder                  | For å se link klikk <a href="#">her</a>  |
| 6. Forover vater       | 5 sekunder x 3 på hvert bein | For å se link klikk <a href="#">her</a>  |