




# Hjul

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

Oppvarmning		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Tøying av håndledd	20 sek x 3	
2. Sidebøyninger	10 til hver side	For å se link klikk <a href="#">her</a>
3. Needle kicks	8-10 x på hvert bein	For å se link klikk <a href="#">her</a>
4. Side plank raise	10 x til hver side	For å se link klikk <a href="#">her</a>

## Nivå 1 - 3 runder

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Shoulder taps	20 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
2. Hjul	8 ganger	Hænder og føtter går på gulvet en om gangen.
3. Beinstrekk og tåhev	10 av hver	Øvelse 1 og 2 <a href="#">her</a>
4. Guttspagat	30 sekunder	Føtter, kne og hofte må være på linje
5. Planke	30 sekunder	



## Nivå 2 - 3 runder

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Shoulder taps	20 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
2. Hjul	8 ganger	Hænder og føtter går på gulvet en om gangen.
3. Push-ups	2-5 ganger	Kan gjøres på kne
4. Hjul på én arm	8 ganger	På nærmeste arm
5. Guttespagat	30 sekunder	Føtter, kne og hofter må være på linje
6. Lunges	6 x på hvert bein	For å se link klikk <a href="#">her</a>

## Nivå 3 - 3 runder

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Shoulder taps	30 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
2. Hjul til håndstående	8 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
3. Hollow ups	10 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
4. Hjul snap	8 ganger	For å se link klikk <a href="#">her</a>
5. Guttespagat	30 sekunder	Føtter, kne og hofter må være på linje
6. Push-ups	6-10 ganger	Kan gjøres på kne
7. Lunges	10 x på hvert bein	For å se link klikk <a href="#">her</a>