




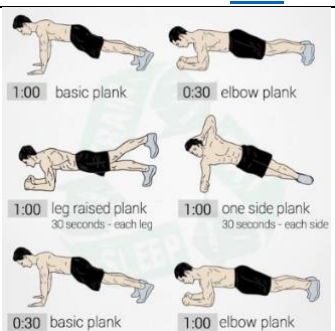




# Forlengs rulle

Dette program skal hjelpe deg til å trene forlengs rulle hjemme.

Oppvarmning		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Tøying av håndledd	20 sek x 3	
2. Tøying av ankler/legger	20 sek x 3	
3. Tøying av ryggen	20 sek x 3	

Fokusøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
1. Forlengs rulle	4 x 10 sek.	For å se link klikk <a href="#">her!</a>
2. Hodestående	8 ganger – 2-3 runder.	
3. Rulleøvelser (for de som vil utfordre seg selv)	4 ganger – 2 runder.	For å se link klikk <a href="#">her!</a>

Styrkeøvelser		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
Tuck ups	10 ganger – 2-3 runder	For å se link klikk <a href="#">her!</a>
Planke øvelser	30 sek/1 min – 2 ganger	

Cooldown		
Øvelse	Antall ganger	Beskrivelse/link:
Tøying av ryggen	20 sek x 3	
Tøying av ankler/legger	20 sek x 3	
Tøying av håndledd	20 sek x 3	