

300-Challenge 2

Dette program kræver: kun din egen kropsvægt og 2 kvm gulv.

Udfordring: Notér tiden det tager dig at gennemføre de 300 reps. Næste gang skal du prøve at gøre det hurtigere.

Øvelse	Beskrivelse
50 Burpees	Stå almindeligt. Sæt hænderne i jorden og kom ned så du støtter på strakte arme og strakt krop. Bevæg dig straks tilbage til stående.
50 knæhop	Spring lodret op og træk knæene op mod brystet og klap med hænderne på skinnebenene
50 Jack knive mavebøjninger	Lig på ryggen med en lille bøjning i alle led. Bøj i hofte og rygsøjle så hænder og fødder mødes midt over kroppen.
50 Armstrækninger	Almindelige armstrækninger
50 Reaktionsøvelser	Lig på maven og kom om på ryggen og tilbage igen ved at føre benene gennem armene.
50 Englehop	Bøj i knæ og hofte, så den ene hånd lige rører gulvet. Spring lodret op med hænderne over hovedet.

Justeringer: Du bør naturligvis tilpasse måden øvelserne udføres på, så det passer til din egen fysiske formåen.