

Coretræningsøvelser

Ryg:

- Hovedet ned i madrassen og spænd i ballerne og løft benene op fra gulvet, stille og roligt 3 x 15 gentagelser
- Spænd i ballerne og løft overkroppen samt armene op fra gulvet, stille og roligt 3 x 15 gentagelser



- Skiftevis diagonal løft (venstre ben og højre arm og modsat) 3 x 15 gentagelser



Mave:

Husk at holde mavemusklene spændte!

- 3 x 15 rolige lige op mavebøjninger
- 3 x 15 rolige strå mavebøjninger til venstre
- 3 x 15 rolige skrå mavebøjning til højre

Mave og ryg:

Lav en runde med tre planke varianter, derefter kort pause ca. 1 min. og ny runde

- 3 x alm. planke (start med 30 sec.) spænd godt i mave og balle muskler
- 3 x sideplanke venstre
- 3 x sideplanke højre

