



Nafn:

Stöðvavinna: Hver stöð er unnin í 8 mínútur, á þeim tíma skal vinna þrjár eftirfarandi æfingar eins oft og tíminn leyfir.

Mánudagur

Eftir 8 mínútur er 2 mínútna þolæfing gerð sem tilheyrir hverri stöð, áður en skipt er í næstu stöð.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
Stöð 1 Þol: 2 mín Sprellikallar	Jafnvægisklukka	2 hringir á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót
	Hliðarsnúningur í teygju	10 á hlið	Hliðarkviður	Hafa axlir slakar og spenna kviðinn
	Veggjabolti	10	Framanverð læri og rass	Samhæfing: Kasta bolta á leiðinni upp
Stöð 2 Þol: 2 mín tröppugangur	Tvíhöfðakreppa með lóð	10 á hlið	Tvíhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Vindmylla	10 á hlið	Hliðarkviður	Vísa mjöðmum fram og halda efri hendi stöðugri
	Keyra bíl	10 snúningar á hlið	Axlir	Halda baki uppréttu og slakar axlir
Stöð 3 Þol: 2 mín hjóla	Armbeygjur	8-12	Brjóstkassi	Halda beinu baki, láta olnboga vísa skáhallt aftur
	Kviðkreppur	10-15	Kviður	Vísa höku í bringu og slaka á öxlum
	Fram axlarlyftur	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir, beinar hendur og lyfta í axlarhæð
Stöð 4 Þol: 2 mín háar hnélyftur	TRX róður	8-12	Bak og tvíhöfða	Halda beinni línu í gegnum líkamann
	Mjaðmalyfta	10	Aftanverð læri og rass	Halda sama bili á milli hnjána allan tíman
	Tvistur	8 á hlið	Kviður	Rétta úr baki, brjóstkassinn framm

Upplifun á æfingu vika 1

Upplifun á æfingu vika 2

Upplifun á æfingu vika 3

(einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)



Nafn:

Stöðvavinna: Hver stöð er unnin í 8 mínútur, á þeim tíma skal vinna þrjár eftirfarandi æfingar eins oft og tíminn leyfir.

Miðvikudagur

Eftir 8 mínútur er 2 mínútna þolæfing gerð sem tilheyrir hverri stöð, áður en skipt er í næstu stöð.

	Æfing	Endurtekningar	Vöðvahópur	Áherslur
Stöð 1 Þol: 2 mín sprellikallar	Teygjutog	10-12	Brjóstbak	Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp
	Þríhöfðaréttta í teygju	10-12	Þríhöfði	Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg
	Jafnvægisdýna	10 sek á fót	Alhliða	Hafa smá beygju í hné á stoðfót
Stöð 2 Þol: 2 mín tröppugangur	Axlapressa með lóð	10-14	Axlir	Hafa slakar axlir
	Hnébeygja	10-14	Framanverð læri og rass	Halda baki uppréttu, horfa fram
	Hliðarbeygja með lóð	10 á hlið	Hliðarkviður	Vísa mjöðmum fram
Stöð 3 Þol: 2 mín hjóla	Planki	20 sek	Alhliða	Halda beinu baki
	Bakfettur	10	Bak/ mjóbak	Halda höfði niðri, andlit í átt að gólfi
	Veggseta	20-30 sek	Framanverð læri	Rétta úr baki upp við vegg
Stöð 4 Þol: 2 mín háar hnélyftur	Hliðar axlalyftur	10-12	Axlir	Hafa slakar axlir, beinar hendur og lyfta í axlarhæð
	Kálfalyftur	10-15	Kálfar	Færa hælinn sem hæðst upp frá gólfi
	Hliðar teygjuganga	15 skref á hlið	Lævi og rass	Hafa smá beygju í hné og halda mjaðmabreidd
Upplifun á æfingu vika 1				
Upplifun á æfingu vika 2				
Upplifun á æfingu vika 3				

(einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins)