



Nafn:

Stöðvavinna: Hver stöð er unnin í 6 mínútur, á þeim tíma skal vinna þrjár eftirfarandi æfingar eins oft og tíminn leyfir.

Eftir 6 mínútur er 2 mínútna þolæfing gerð sem tilheyrir hverri stöð, áður en skipt er í næstu stöð.

Mánudagur

| | Æfing | Endurtekningar | Vöðvahópur | Áherslur |
|--|--------------------------|--|-------------------------|--|
| Stöð 1 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 2 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 3 Þol: 2 mín háar hnélyftur | 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 4 Þol: 2 mín sprellikallar | 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 | | (einkunargjöf frá 0-10 um þína upplifun og líðan eftir æfingu dagsins) | | |
| Upplifun á æfingu vika 2 | | | | |
| Upplifun á æfingu vika 3 | | | | |



Nafn: _____

Stöðvavinna: Hver stöð er unnin í 6 mínútur, á þeim tíma skal vinna þrjár eftirfarandi æfingar eins oft og tíminn leyfir.

Miðvikudagur

Eftir 6 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 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 2 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 3 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 |
| Stöð 4 Þol: 2 mín sprellikallar | Teygjutog | 10-12 | Brjóstbak | Toga teygju í átt að enni, olnbogar vísa upp |
| | Þríhöfðarétt í teygju | 10-12 | Þríhöfði | Upphandleggur kjurr og hreyfa framhandlegg |
| | Jafnvægisdýna | 10 sek á fót | Alhliða | Hafa smá beygju í hné á stoðfót |

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)