



ÚRVALSBÚÐIR - 6 ÆFINGAR

Smelltu á æfingu til að sjá kennslumyndband fyrir hverja styrktaræfingu.
Blað og æfingar verður hægt að finna á kki.is/urvalsbudir

VIKA 1 + 2

2x æfingar í viku. **2 hringir** í hvert sinn

Sipp á marga vegu	1 mín.
Armbeygjur	10x
Náraplanki á stól	30 sek
Aftan á læri slide	10x
Afturstig með hnélyftu	10x
Planki	30 sek.

VIKA 3 + 4

3x æfingar í viku. **3 hringir** í hvert sinn

Sipp á marga vegu	1 mín.
Armbeygjur	10x
Náraplanki á stól	30 sek.
Aftan á læri slide	10x
Afturstig með hnélyftu	10x
Planki	30 sek.

VIKA 5 + 6

4x æfingar í viku. **3 hringir** í hvert sinn

Sipp á marga vegu	1 mín.
Armbeygjur	10x
Náraplanki á stól	30 sek.
Aftan á læri slide	10x
Afturstig með hnélyftu	3x10
Planki	30 sek.

VIKA 7 + 8

4x æfingar í viku. **4 hringir** í hvert sinn

Sipp á marga vegu	1 mín.
Armbeygjur	10x
Náraplanki á stól	30 sek.
Aftan á læri slide	10x
Afturstig með hnélyftu	10x
Planki	30 sek.

VIKA 9 + 10

4x æfingar í viku. **5 hringir** í hvert sinn

Sipp á marga vegu	1 mín.
Armbeygjur	10x
Náraplanki á stól	30 sek.
Aftan á læri slide	10 x
Afturstig með hnélyftu	10x
Planki	30 sek.

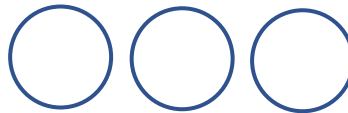
Merktu við í lok hvers æfingadags:



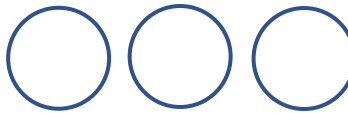
VIKA 1



VIKA 2



VIKA 3



VIKA 4



VIKA 5



VIKA 6



VIKA 7



VIKA 8



VIKA 9



VIKA 10