

VM Halvmaraton core-stability-program

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Bækkenløft		2-bens												
		Etbens (skiftevis løft)												
		Fra siddende (skiftevis løft)												
Planken		Statisk												
		Statisk, bredstående												
		Afrøv fx disse 3 varianter												
Rygstrækninger		Maveliggende, statisk og/eller dynamisk												
		Rygliggende, statisk og/eller dynamisk												
		Rygliggende (skiftevis løft)												
Sideplanken (husk begge sider!)		Med samlede ben												
		Sprællemænd												
		Afrøv fx disse 3 varianter												
Bensving		Fødder i underlag												
		90 gr knævinkel												
		Strakte ben												
Mavebøjninger		Alm. mavebøjninger (her med makker)												
		Foldekniv												
		Saksen												

Udfyld hvide felter med udført antal gentagelser.

Grå felter: Øvelse udføres ikke denne dag

NB: Ovenstående 12 fællestørningspas kan med fordel gentages en ekstra gang af deltagerne hjemme i ugen efter at passet blev udført i klubben.