

CAMP SOLA - STYRKEPROGRAM

Trenes hjemme, 1-2 ganger i uka

Varighet: ca. 35–45 min

Sommerchallenge

Fullfør før uke 32:

- ☒ 300 push-ups
- ☒ 300 sit-ups
- ☒ 300 knebøy

Oppvarming

Gjenta 2 runder:

- 10 armhevinger mot gulv eller benk
- 20 høye kneløft
- 10 dynamiske utfall (fremover og tilbake)
- 5 spensthopp (rakett-hopp)

Hoveddel – 3 runder

Pause 30–45 sek mellom øvelser.

Øvelse	Reps / Tid	Tips
Ettbens knebøy til stol	5–6 pr. bein	Bruk støtte om nødvendig
Rakett-hopp (squat + eksplosiv hopp)	8–10 stk	Armene bak – eksplosiv opp
Hoftehev med ett bein i været	8–10 per side	Stram sete og mage
Planke med skuldertouch	20 touch	Unngå at hofta vipper
Froskehopp frem og tilbake	6 hopp	Dyp bøy – eksplosiv fremover
Hollow hold / rocking boat	20–30 sek	Stram mage og strekk deg lang

Push-ups på gulv / lav benk 6–10 stk

Kontroller tempo – hele kroppen i spenn

Bonus-runde (valgfritt men gøy!)

Gjør 1 runde så raskt du klarer med god teknikk:

- 5 rakett-hopp
- 10 situps
- 20 bjørnekrabb frem og tilbake
- 10 tåhev
- 20 sek planke