

# **BODYWEIGHT**

## **1) Top10 listinn**

*Veldu þér tíu æfingar af listanum til að klára, fimm úr hvorum flokki:*

Flokkur A – 30 endurtekningar af hverri æfingu:

30 tvöfaldur súperman

30 súperfroskar

30 framstig

30 þröngar armbeygjur

30 froskar með hoppi

30 upphífangar

30 tuck jumps

30 ofurfroskar

Flokkur B – 60 endurtekningar af hverri æfingu:

60 niðurtog

60 hnúahnébeygjur

60 kálfalyftur

60 zigzag kviðkreppur

60 axlaflug

60 venjulegir froskar

60 stjörnuplankar

60 situps

## **2) 300-settið**

*Kláraðu verkefnið í réttri röð eins hratt í gegn og þú getur:*

25 upphífangar

50 gleiðar armbeygjur

50 situps

50 froskar með hoppi

50 axlaflug

50 afturstig

25 upphífangar

### 3) Breitt bak

Leggstu á kviðinn og kláraðu 5 umferðir með 2 mínútna hvíld á milli umferða:

- 20 axlaflug
- 20 niðurtog
- 20 öfug flug
- 20 öfugar armbeygjur
- 20 súperman

### 4) Dýragarðurinn

Farðu í gegnum öll dýrin í þessum ævintýragarði:

- 50 seal jacks
- 10m í ormagöngu
- 50 diskófroskar
- 20m í hlébarðagöngu
- 50 zigzag froskar
- 30m í bjarnargöngu
- 50 ugluhopp

### 5) Keyrðu upp púlsinn

Gerðu hverja æfingu í 45 sekúndur og taktu þér þá 15 sekúndna hvíld áður en þú ferð í næstu æfingu. Rúllaðu í gegnum þær þar til þú nærð 300 endurtekningum. Er það ekki nóg? Farðu þá upp í 500 endurtekningar!

- T-armbeygjur
- Liggjandi fótalyftur
- Tvöfaldar hnébeygjur
- Róður
- Axlaflug með bakfettu
- Good mornings

### 6) Bekkurinn

Finndu þér bekk eða pall sem nær þér ca. að hnjám. Kláraðu verkefnið:

- 100 uppstig + 20 jafnfætis hopp
- 80 uppstig + 20 dýfur

60 uppstig + 20 hallandi froskar  
40 uppstig + 20 hallandi mountain climbers  
20 uppstig + 20 hallandi armbeygjur

## **7) Killer feets**

*Kláraðu verkefnið í gegn í réttri röð:*

100 split squats  
90 zig zag froskar  
80 bootstrappers  
70 háar hnélyftur  
60 hnúahnébeygjur  
50 mjaðmalyftur  
40 single leg stiff  
30 jumping janes  
20 tuck jumps  
10 pistols

## **8) Styrktu kassann**

*Kláraðu hvert súpersett 2x í gegn:*

20 armbeygjur + 50 öfugar armbeygjur  
20 diamond armbeygjur + 50 niðurtog  
20 gleiðar armbeygjur + 50 öflug flug  
20 helvítis armbeygjur + 50 axlaflug  
20 axlapressuarmbeygjur + 50 súperman

## **9) Hakan yfir**

*Kláraðu í gegn í réttri röð með 2 mínútna hvíld á milli verkefna:*

Max upphíingar (eða 5 negatívar) + 25 súperfroskar  
Max chinups (eða 5 negatívar) + 20 súperfroskar  
Max þröngar upphíingar (eða 5 negatívar) + 15 súperfroskar  
Max gleiðar upphíingar (eða 5 negatívar) + 10 súperfroskar  
Max upphíingar með frjálsu gripi (eða 5 negatívar) + 5 súperfroskar

## 10) Minute-to-win-it

Gerðu æfingu A á annarri hverri mínútu og æfingu B á hinum mínútunum.

Taktu þetta í 20-30 mínútur:

A) 30 hnébeygjur

B) 10 armbeygjur með klappi

## 11) Áttaðu þig á þessu!

Kláraðu verkefnið og reyndu að "átta" þig á af hverju þessar tölur voru valdar:

2 áttur + 10 róður

3 áttur + 10 róður

5 áttur + 10 róður

7 áttur + 10 róður

11 áttur + 10 róður

13 áttur + 10 róður

17 áttur + 10 róður

19 áttur + 10 róður

23 áttur + 10 róður