

# CORE-ÆFINGAR

## 1) Á mínúttunni

Taktu zig zag kviðkreppur í 30 sekúndur og haltu svo kreppuplanka næstu 30 sekúndur. Þá eru skæri í 30 sekúndur og loks hvíldarstaða 4 næstu 30 sekúndurnar. Farðu eins margar umferðir í gegnum þessa rúttinu þar til þú hefur klárað 300 endurtekningar.

## 2) Hvíld

Haltu hverri stöðu í samtals 2 mínútur, í eins fáum tilraunum og þú getur:

Hliðarplanki  
Súperman-armbeygjustaða  
Hliðarplanki  
Plankaarmbeygjustaða

## 3) Teygja á kviðnum

Kláraðu í gegn í réttri röð:

50 kviðkreppur  
10 thumbs up bakfettur  
50 öfugar kviðkreppur  
20 thumbs up bakfettur  
50 teygja í tær  
30 thumbs up bakfettur

## 4) Sleepy Hollow

Kláraðu í gegn í réttri röð:

100 hollow rock – 10 hangandi fótalyftur í hverri pásu  
100 stjörnuplankar – 10 situps með teygju í hverri pásu  
100 mountain climbers – 10 hernaðarbrölt í hverri pásu

## 5) Tabata super

Kláraðu 8 umferðir af hvorri æfingu með því að gera æfingu A í 20 sekúndur, hvíla þá í 10 sekúndur, gera æfingu B í 20 sekúndur og hvíla aftur í 10 sekúndur áður en byrjað er aftur á æfingu A:

- A) Atomic situps
- B) Liggjandi fótalyftur

## 6) Sestu upp

Kláraðu sömu tölu af öllum æfingum áður en þú gerir þá næstu.  
5-10-15-20-25:

- Hálfar situps úr liggjandi stöðu (neðri hlutinn)
- Heilar situps
- Hálfar situps úr sitjandi stöðu (efri hlutinn)

## 7) Tanið að framan

Haltu hvíldarstöðu 4 í samtals 5 mínútur í sólinni. Ef þú þarft að hvíla þá tekur þú 20 situps og heldur svo áfram að safna taninu.

## 8) Tanið að aftan

Haltu kreppuplanka í samtals 5 mínútur í sólinni. Ef þú þarft að hvíla þá tekur þú 20 alternating bakfettur og heldur svo áfram að safna taninu.

## 9) Klippa, klippa

Kláraðu í réttri röð:

- 100 skæri + 100 sundur saman + 100 skriðsundsspörk
- 80 skæri + 80 sundur saman + 80 skriðsundsspörk
- 60 skæri + 60 sundur saman + 60 skriðsundsspörk
- 40 skæri + 40 sundur saman + 40 skriðsundsspörk
- 20 skæri + 20 sundur saman + 20 skriðsundsspörk

## 11) Hulli special

*Kláraðu 5 umferðir:*

- 30 hálfar situps
- 20 atomic situps
- 10 teygja í tær

## 11) Snæsi two-time

*Kláraðu 2 umferðir:*

- 20 situps
- 15 hangandi fótalyftur
- 10 hollow rock
- 30 sek í kreppuplanka
- 10 hernaðarbrölt
- 15 atomic situps
- 20 liggjandi fótalyftur

## 12) Tyrkinn

*Kláraðu í réttri röð:*

- 3-3-3 Turkish getups á hvora hlið
- 10 dragon flags
- 2-2-2 Turkish getups á hvora hlið
- 10 front lever swings
- 1-1-1 Turkish getups á hvora hlið