

LYFTINGAR

1) Pumping Iron

Veldu þér þyngd og kláraðu hverja æfingu fyrir sig í eins fáum settum og þú getur:

100 bekkpressur með stöng. Hver pása kostar þig 10 chinups.

100 róður með stöng. Hver pása kostar þig 10 sprengiarmbeygjur.

100 tvíhöfðalyftur með stöng. Hver pása kostar þig 10 dýfur.

2) Þrifstiginn

Kláraðu stiga niður af clean & press.

10-9-8-7-6-5-4-3-2-1

Eftir hvert sett er ein umferð af 5 upphífungum, 10 armbeygjum og 15 hnébeygjum.

3) Complex

Taktu stöng og kláraðu 5 umferðir með 2 mínútna hvíld á milli umferða:

6 deadlift

6 hang clean

6 push press

6 front squats

6 framhallandi róður

6 stiff

4) Beygjuveisla

Veldu þyngd í hnébeygjum sem þú nærð að taka 20 sinnum. Taktu þá þyngd 10x10 í hnébeygjum með 60 sekúndna hvíld á milli. Nærðu að klára öll 10 settin og halda hvíldarpásunni.

5) Man Makers

Kláraðu 50 Man Makers á eins skömmum tíma og þú getur.

6) Happy Feets

Taktu þér upp þar af handlóðum eða ketilbjöllum. Reyndu að fara í gegnum eftirfarandi verkefni án þess að leggja lóðin frá þér, í hvert sinn sem þú gerir það þarftu að klára 10 froska með hoppi áður en þú heldur áfram:

- 10 framstig á hægri fót
- 10 hnébeygjur
- 10 framstig á vinstri fót
- 10 hnébeygjur
- 10 framstig á hægri fót
- 10 stíff
- 10 framstig á vinstri fót
- 10 stíff
- 10 framstig á hægri fót
- 10 kálfalyftur
- 10 framstig á vinstri fót
- 10 kálfalyftur

7) Manathon

Taktu eitt sett af hverri æfingu og reyndu að ná 20 endurtekningum í hverri þeirra. Fullt skor í æfingunni eru 100 endurtekningar!

- Bekkpressa með eigin líkamsþyngd (70% fyrir konur)
- Chinups
- Axlapressa með 50% af bekkpressuþyngdinni
- Dýfur með 25% viðbót við eigin líkamsþyngd (konur með sína líkamsþyngd)
- Tvíhöfðalyftur með 50% af bekkpressuþyngdinni.

8) Píramýdinn

Veldu þyngd í réttstöðulyftu sem þú ræður við að taka a.m.k. 10 sinnum. Taktu 2-4-6-8-10-8-6-4-2 endurtekningar af réttstöðulyftum og upphífungum.