

# Treningsprogram

## Turnout styrke:

- Sitte på gulvet med bena rett frem i flexet posisjon. Turn inn ben så ut, deretter løft h ben repeat igjen løft venstre. Dette gjøres i 30 sets.
- Grand plie. 8 Grandplies i 8 telling ned og 8 telling opp.

## Turnout tøying:

- Ligge på magen i frosken.
- Legge et ben på et bord i attitude, lene deg frem, holde turnouten.
- Sitte i andre posisjon legge deg fremover

## Føtter styrke:

- Med blått elastisk bånd. Først høyre fot så venstre. Ca 30 per fot, halvtå point.
- Barbent. Prøve å gripe en penn med føttene. 20 per fot
- 10 «slikke» hink på høyre fot så venstre
- Rulle ankler når du sitter på en stol eller på gulvet.

## Føtter tøying

- Legge føtter under sofa med bøyde ben strekke knærne.
- Stå på et trappetrinn (tøyer Akilles)
- Masere og tøye foten

## Ryggen

- Stå flat back med armer vannrett til gulvet. Bølge ryggen, tell så mange du klarer. Ta to flere neste gang osv.
- Ligge på ryggen, se i gulvet armer rett frem, løfte forsiktig opp, deretter prøve å vri ryggen når du løfter

## Ryggen tøying: -

- Sinna katt
- Ligge på ryggen bena over hode, sakte rulle ned.

## Mage

- Vanlige situps+ planken, en hel sang. toying etterpå.