

Vit skulu undirstrika, at hendan venjingin, fyri íðkarar, sum hava vant styrki leingið, ikki vigar upp í móti klassisku styrkivenjingini, men nú tann móguleikin ikki er, er hetta eitt tað besta vit kunnu seta í staðin.

Til styrkiskrána, sum sæst niðanfyri, eru, til einstøku venjingarnar, leinkjur við sjónfilm, sum lýsa hvussu venjingin skal gerast.

#### dag 1

øvils		sets x reps	leinkja	viðmerking
fangu útfall (prisoner lunges)		3x10-12	<a href="https://youtu.be/wcmteXlrnRA">https://youtu.be/wcmteXlrnRA</a>	bringuna fram, hygg frameftir. Um tað er ov tungt, koyr so vanlig lunges/útfall
armstrekkingar (evt v. Klapp)		4x8-10	<a href="https://youtu.be/IODxDxX7oi4">https://youtu.be/IODxDxX7oi4</a>	fokus: langt millum hendurnar (so tú rakar bringuna) og nógv ferð upp, gjarna við klapp. Á knæ um tað er ov tungt
evt. Cirkul	bonk baklær	3x10	<a href="https://youtu.be/-oSMnROzi3g?t=41s">https://youtu.be/-oSMnROzi3g?t=41s</a>	har videobrotið byrjar (41 sek inni).
	wall slides	3x10	<a href="https://youtu.be/GaP20t6ZOJU">https://youtu.be/GaP20t6ZOJU</a>	pressi lendar inn móti vegginum alla tíðina
	liggjandi pullups	3x6-8	<a href="https://youtu.be/6W5A_YP3Khl">https://youtu.be/6W5A_YP3Khl</a>	tú kann brúka eitt borð (ansa bara eftir at tað ikki koppar!). Tyngri: bein á bonk. Lættari: boygg bein
	opposite arm leg crunch	3x12	<a href="https://youtu.be/3CzDqz3pl_l">https://youtu.be/3CzDqz3pl_l</a>	12 við hvørjari síðu

#### dag 2

øvils		sets x reps	leinkja	viðmerking
split jumps		4x8	<a href="https://youtu.be/UXbxQb9B0cw">https://youtu.be/UXbxQb9B0cw</a>	8 lop í alt. Fokus er at fáa hædd á lopini. Um tað er ov tungt, koyr so uttan lop (Tvs split squat)
evt. Cirkul	s.a. Pushups	3x10	<a href="https://youtu.be/4ye2_HMmNbs?t=52s">https://youtu.be/4ye2_HMmNbs?t=52s</a>	niður inntil herðabløðini nerta við hvørt annað, og so heilt upp at kúla ryggin
	eitt beins hip thruster	3x10	<a href="https://youtu.be/jemVr8d_LPc">https://youtu.be/jemVr8d_LPc</a>	kann koyrast uttan elastik. Um tað er ov tungt, koyr so við báðum beinum
	liggjandi nakkestem	3x10	<a href="https://youtu.be/CrVUbiqxcQQ">https://youtu.be/CrVUbiqxcQQ</a>	brúka kustaskaft ella líknandi.
	ganga á hælimum	3x		gang á hælimum (uttan at boyggja í mjádnunum) inntil tað brennur framman á skinnabeinum
	crunches	3x	<a href="https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU">https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU</a>	lendarnir mugu IKKI lyftast upp frá gólvinum

#### dag 3

øvils		sets x reps	leinkja	viðmerking
bulgarsk squat		4x8	<a href="https://youtu.be/2C-uNgKwPLE?t=1m">https://youtu.be/2C-uNgKwPLE?t=1m</a>	halt trýstið á hælimum alla tíðina! (annars flyta tit belastning frá baksíðu/reyv til forsíðu)
dive bomber		4x8	<a href="https://youtu.be/mvNcSF-nXg4">https://youtu.be/mvNcSF-nXg4</a>	um tað er ov tungt, koyr so bara niður
evt. Cirkul	speed skater jumps	3x12	<a href="https://youtu.be/EkESodXYDRM">https://youtu.be/EkESodXYDRM</a>	12 til hvørja síðu. Lend djúpt
	bench dips	3x10	<a href="https://youtu.be/0326dy_-CzMdi">https://youtu.be/0326dy_-CzMdi</a>	halt bringuna frammi. Niður til róligt strekk í herðunum
	langan ryggplanka march	3x10	<a href="https://youtu.be/ISWSliL650E">https://youtu.be/ISWSliL650E</a>	um tú ikki hevur elastik, koyr so bara uttan.
	dead bug	3x10-20	<a href="https://youtu.be/rbemelnkHag">https://youtu.be/rbemelnkHag</a>	video vísur hvussu ein kann gera tað meir/minni avbjóðandi.

Kondítiónsskráin kann setast ístaðin fyri hondbóltsvenjingina, so dagarnar, tá tit vanliga venja hondbólt, velja tit ístaðin eina av skráunum niðanfyri.

**1.**

**Intervallir – uppá tíð**

<b>Arbeiðið/Pausa</b>	<b>Endurtøkur</b>	<b>Viðmerking</b>
60 sek / 30 sek	8-10	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar
40 sek / 20 sek	10-12	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar
30 sek / 15 sek	12-15	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar

**2.**

**Intervallir – uppá longd**

<b>Arbeiðið/Pausa</b>	<b>Endurtøkur</b>	<b>Viðmerking</b>
400 m / 30 sek	8-10	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar
300 m / ganga 100m	10-12	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar
100 m / jogga 100m	4-6 x 4	halt eina ferð tú akkurát klárar at halda allar endurtøkurnar

**3.**

**túr i haga ella á øðrum ójønnum undirlagi, tvs í haga ella á gøtu, sum ikki er asfaltera**  
renn 20-30 min við jønnum tempo