

Uge 34

Mandag

5-6 min cirkelopvarmning

Balance

- stå på et ben (2 x 30s)
- stå på et ben, op på tæer og ned igen (2 x 30s)
- et ben og læn forover (2 x 30s)
- et ben og læn bagover (2 x 30s)

Core øvelser (2 x 40s med 20s pause)

- lændepres med bøjet ben
- lændepres med strakte ben
- diagonal løft på knæ
- slow-mo rygbøjninger
- + en omgang jorden rundt planke
 - 4 x 30s arbejde + 15s pause

Ben øvelser (2 x 30s + 15s pause, + 15s bonus efter hver øvelse)

- hop, med så kort kontakttid med jorden som muligt
- squat
- hofteløft
- reverse lunges

Elastik øvelser

Tirsdag

5-6 min cirkelopvarmning

Cirkeltræning - 4 omgange af 30s arbejde + 15s pause. Bonus på 1 min efter en omgang.

- Tuck jump*
- Sjipning
- liggende pull ups**
- Skrå mavebøjninger (skift side hver omgang)
- Elastik flyarmtag (catch og høje albuer)
- Omvendt calf raise***

Elastik øvelser

*jump squat men træk ben op mod brystet i hoppet.

**læg på maven, armene over hoved ved skulderne med et håndklæde i hænderne. Lav pull up bevægelsen samtidig med en rygbøjning. Fokus på at trække håndklædet fra hinanden mens man laver bevægelsen.

***Ryg op mod væg, fødderne ca 30-50 cm fra væg. Løft tæerne kontrolleret op, hold i 1-2 sekunder og derefter kontrolleret ned. Gentag

Onsdag

5-6 min cirkelopvarmning

Kort kedelig styrke (4 x 30s + 15s pause, + 15s bonus)

- englehop (hop helt nede fra)
- rygbøjninger med fly-fremføring
- mavebøjninger
- 1 omgang jorden rundt planke

Makker øvelser (2 x 40s + 20s pause)

- grib drikkedunken*
- makker squat (mod hinanden)
- Cirkel Stol**

Øvelse i at stå på hænder (ca 5 min)

Elastik øvelser

*høj planke med drikkedunk imellem, gælder om at gribe drikkedunken før den anden. Træner giver klap for at starte.

**Alle i en cirkel og sæt sig ned på hinandens ben som en stol.

Fredag

Løb (4 omgange)