

# Uge 38

---

## Mandag 18/09

5-6 min cirkelopvarmning

Cirkel træning (Overkrops styrke fokus) - 4 omgange med 40s arbejde + 20s skift + bonus:

- Burpees
- Armbøjninger
- Crawl-arm med elastik
- Planke
- Australian pull ups

Elastik øvelser

## Tirsdag 19/09

5-6 min cirkelopvarmning

Core træning (Igennem alle øvelser før Lang pause) 2 omgange med 45s til hver øvelser + 1.5 min pause:

- Høje knæ crunches\*
- Mountain climbers
- Pull up rygbøjninger med elastik
- Benløft på maven
- Skrå Mavebøjninger
  - 45s på hver side

Makker øvelser:

- Trillebør 2.0\*\*
  - 2x45s pr person
- Reaktionsøvelser med drikkedunk (frit valg)
  - 2 min
- Armbøjninger med ben på sin makker
  - Forsøg i ca 2 min
- Makker squat
  - 2 x 40s + 20s pause

Elastik øvelser

\*Knæ og hofte knæk i  $90^\circ$  (Silas ved hvordan, hvis tvivl)

\*\*Trillebørs gang men ham som holder benene skal tabe et af benene på tilfældige tidspunkter

## Onsdag 20/09

5-6 min cirkelopvarmning

Øvelser på lang måtte:

- Kolbøtter
  - 2 omgange
- Kolbøtter med hop
  - 2 omgange
- Kolbøtter, kom op at stå men brug kun 1 ben
  - 2 omgange, 1 omgang på hvert ben
- Caterpillar walk
  - 2 omgange
- Trillebør
  - 1 omgang pr person
- Baglæns trillebør (baglæns gang)
  - 1 omgang pr person

Ben Styrke - 2 x 60s + 20s pause med hver øvelse:

- Reverse lunges
- Sumo squat
- Ben Træk på håndklæde\*
- Høje knæløft og spark bag i (skift mellem som du ønsker)

Øv at stå på hænder

\*Fødder på håndklæde, hofte løftet fra gulvet. Træk fødderne ind mod kroppen og skub væk igen, uden hofte falder.

## Fredag 22/09

Løb 4 omgange