

# Uge 40

---

## Mandag 2/10

Opvarmning: ~8 min cirkel opvarmning

### Elastik øvelser til skulder ~8 min

- Indad rotation
- Udad rotation
- Sabel (modsat hofte til strakt arm)

### Cirkel træning ~20 min

40s arbejde + 20s pause (3 omgange)

- Crawl/fly arm i elastik
- Rygcrawl ben
- Plymetrisk hop fra kant
- Luges
- IronMan
- Hindu pushup\*

### Balance/Koordination ~6 min

- Diagonal løft på knæ
  - 2 x 45s arbejde + 15s arbejde
- Et ben med lukkede øjne -> løft det andet så højt som muligt
  - 45s på hvert ben + 15s pause
- Snurre 5 gange rundt og stå på et ben
  - Experimenter ~2 min

\*Start som en pike pushup (omvendt v) og gå ned til en normal pushup -> Stræk armene og løft overkroppen men hold hoften nede -> Sænk overkroppen, skub hoften op og stræk armene så man ender i start position

## Onsdag 4/10

Opvarmning: ~8 min Selvalgt opvarmning

- Varm led op - skulder, hofte, knæ
- Pulsen op - fx: løb eller hop

### Elastik øvelser til skulder ~8 min

- Indad rotation
- Udad rotation
- Sabel (modsat hofte til strakt arm)

### Reaktion ~10 min

- Jump squat på klap\*
  - 3 x 45s arbejde + 30s pause
- Armstrækker på klap\*\*
  - ~2 min
- Klap skulder (2 personer sammen)\*\*\*
  - 2 x ~1 min (skift gerne makker)

### Core ~15 min

Hold 30-60s pause efter hver omgang. 3-4 omgange, kommer an på tiden.

- 20x Foldekniv
- 20x superman
- 30s streamline rygcrawl ben
- 20x hofteløft
- 40x russian twist (20 til hver side)

\*Stå med ca.  $90^\circ$  i knæ med ryggen til træner. Lav et hurtigt og eksplosivt hop når træner klapper.

\*\*Læg flat på maven med hænder løftet en smule over gulvet og kig ned på jorden. Ved klap -> løft eksplosivt op og kontrolleret ned igen.

\*\*\*Stå på alle 4, Gælder om at klappe modstanders skulder uden selv at blive klappet.