

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

Tirsdag 3/10

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° 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.