

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