

Uge 39

Mandag 25/09

5-6 min cirkelopvarmning

Balance (45s på hvert ben):

- stå på 1 ben
- stå på 1 ben med lukkede øjne
- stå på 1 ben med lukkede øjne og løft op på tæer og ned igen
- stå på 1 ben med lukkede øjne og drej hovedet fra side til side
- stå på 1 ben og bevæg kroppen frem (brystkassen peger med gulvet) og tilbage (brystkassen peger med loftet)

Cirkel planke (2 omgange)

Reaktionsøvelser, med udskilning til der kun er en tilbage

Elastik øvelser

Tirsdag 26/09

5-6 min cirkelopvarmning

Cirkeltræning 4 omgange (40s arbejde + 20s pause, 1 min bonus):

- Cykelmave
- Australian pull ups
- Slow-mo rygbøjninger
- Jumps squat men så kort jordkontakt som muligt
- Crawl/fly arm med elastik
- Armbøjninger

elastik øvelser

Onsdag 27/09

5-6 min cirkelopvarmning

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

- englehop (hop helt nede fra)
- Ironman
- Reverse crunches*
- Explosive armbøjninger (enten hop eller klap)
- 2 omgang jorden rundt planke

Makker Øvelser:

- skulder klap konkurrence**
 - 1-2 min
- Spejl***
 - 1-2 min hver

Elastik øvelser

*Læg som en normal crunch men istedet for overkroppen løftes, løfter man fra hoften.

**2 sammen, stå på alle fire. Prøv og klap modstanderen på skulder og selv at blive klappet. Må godt bevæge sig rundt.

***Stå overfor hinanden. Den laver nogle bevægelser og den anden skal spejle.

29/09

Thisted cup