

# uge 37

---

## Mandag 11/09

8-10 min cirkelopvarmning

Challenge day:

- 2 min wallsit
- 1 min pushup\*
- 1.5 min englehop
- 1.5 min elevator\*\*
- 1 min superman Det hele skal køres i gennem 2 gange. Gerne god pause så de kan presse sig selv

Elastik øvelser

\*30s ned + 30s op

\*\*Benløft med etager

## Tirsdag 12/09

5-6 min cirkelopvarmning

Balance og kolbøtter (lang måtte):

- kolbøtter (2 omgange)
- kolbøtter med stop efterfulgt af hop (2 omange)
- kolbøtter med hop (2 omgange)
- Stå på et ben med lukkede øjne og kig fra side til side
  - 2 x 40s på hvert ben
- stå på et ben og kom op på tæer og ned igen
  - 2 x 40s på hvert ben

General dryland (3 omgange af 40s + 20s pause):

- Omvendt calf raise\*
- Tuck jumps\*\*
- Pike pushup\*\*\*
- sakseben

Elastik øvelser

\*Ryg op mod væg, fødderne ca 30-50 cm fra væg. Løft tæerne kontrolleret op, hold i 1-2 sekunder og derefter kontrolleret ned. Gentag

\*\*jump squat men træk ben op mod brystet i hoppet.

\*\*\*Stå som et omvendt 'v' med strakte arme og ben. Buk i albuerne så overkroppen bevæger sig ned. Stræk så armene igen.

## Onsdag 13/09

5-6 min cirkelopvarmning

Trappe:

- 10 squat
- 10 benløft
- 10 armbøjninger
- 10 ironman\*
- 10 dips 5 omgange hvor antallet af reps stiger med 2 hver omgang indtil sidste hvor øvelserne er 20 reps. De styre selv pause.

Elastik øvelser

\*lig på maven med armene lang siden i en ca  $30-45^\circ$  vinkel - håndfladen peger op. Løft overkroppen, roter samtidig hænderne så håndfladen peger ned og saml skulderbladene.

## Fredag 15/09

Løb 4 omgange