

# Uge 36

---

## Mandag 4/9

5-6 min cirkel opvarmning

Core (6 øvelser uden pause efterfulgt af lang pause - 30s + 1,5 min pause) 3 omgange:

- Ironman
- rygbøjning med fly armtag
- Skrå mavebøjninger (30s på hver side)
- benløft
- crunches (kun op til skulderblade er fri)

Udfordring: stå på et ben med lukkede øjne længst tid

Elastik øvelser

## Tirsdag 5/9

5-6 min cirkel opvarmning

Balance og reaktion (10-15 min):

- tab drikkedunk\*
- reaktions øvelser\*\*
- 1-leg squat med makker\*\*\*

Styrke 4x30s + 15s pause:

- armbøjninger
- jump squat
- mountain climbers
- englehop
- benløft på maven

Elastik øvelser

\*2 sammen. den ene holder drikkedunk og den anden har hænderne på hver side ved bunden (nogle cm fra drikkedunken). På et valgfrit tidspunkt give den ene slip på drikkedunken og den anden skal så gribe.

\*\*lig på maven med hovedet i jorden. Ved klap gælder det at komme hurtigst op (må gerne køres som konkurrence)

\*\*\*Vend mod hinanden og hold fast i hinanden med hænderne

## Onsdag 6/9

5-6 min cirkel opvarmning

Plymetrisk + styrke cirkeltræning - 3 omgange af 40s + 20s pause, 1min bonus:

- armstrækkere med klap (hvis ikke man kan klappe så bare med hop)
- Dobbelt-hop fra kant\*
- mavebøjninger
- Jump lunges\*\*
- fly-arm med elastik
- australian pull ups\*\*\*

Cirkel planke (2 omgange)

Elastik øvelser

\*Hop fra bassinkant og ned. Når man lander gælder det at hopppe så hurtigt igen. Derefter forfra

\*\*Lunges men med eksplosivt hop

\*\*\*RTX - strakt arm i RTX --> træk dig selv op mod RTX håndtagene

## fredag 8/9

Løb 4 omgange