

# Uge 35

---

## Mandag 28/08

5-6 min cirkelopvarmning

Kolbøtter (lang måtte)

- Normale forlæns, 2 omgange
- Forlæns, men kom halvejs op efter hver (90 grader i knæ), 2 omgange
- Forlæns med hop (ikke streamline)
- Forlæns med hop (streamline)

Styrke 4 x (30s + 15s pause):

- Lunges
- Burpees
- Armbøjninger
- benløft på maven
- Bicycle crunch (cykel mave)  
kør som cirkeltræning

Udfordring: stå på et ben med lukkede øjne længst tid

Skulder øvelser

## Tirsdag 29/08

5-6 min cirkelopvarmning

Balance og koordination:

- 1-leg squat (så langt ned man kan)
  - 2 x 30s + 15s pause på hvert ben
- væltede kør\*
  - 2 x 30s + 15s pause
- skulder klap konkurrence\*\*
  - 1-2 min
- Spejl\*\*\*
  - 1-2 min hver

Core (2 x 40s + 20s pause):

- rygbøjninger med fly armtag
- benløft på ryggen
- heel touch
- mountain climbers

reaktionsøvelse: startspring stilling (vend væk fra træner). ved klap spring man hurtigst muligt

## Skulder øvelser

\*lig på ryggen med ben og arme i vejret, kød diagonalt arm og ben ned og op igen.

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

\*\*\*2 sammen, Stå overfor hinanden. den ene laver en bevægelse og den anden skal spejle

## Onsdag 30/08

5-6 min cirkelopvarmning

Sjov:

Stå på et ben og stav dit navn med det andet (gøres for hvert ben)

lang måtte:

- trillebør
  - 2 omgange hver
- caterpillar\*
  - 2 omgange
- krabbegang
- krabbegang mens man snurre rundt
- frøhop
  - 2 omgange

Stå på hænder

- Gerne sammen 2 og 2 og øv på at komme op

elastik øvelser

\*stå på alle 4 med strakte ben. gå ud i så trakt krop som muligt med armene, og derefter følger ben med så man ender i udgangstillingen.

## Fredag 1/09

Løb 4 omgange