

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Den øvede (drenge)

7 øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Broen"			2 sets x 20 reps	Løft kroppen til du ligger på skulderbladet og sug maven ind for at opnå spænding i mave og ryg. Progression: Løft skiftevis benene op.
2 - BOSU: Planken m/vægtbold			2 sets x 10 reps	Progression: 1 Tag en drikkedunk i hånden 2 Løft benet samtidig
3 - Armbøjninger			2 sets x 15 reps	Stå oprejst. Tag en dyb indånding og træk navlen ind mod rygsøjlen. Pust ud og lad hænderne vandre nedover lårene mens du bøjer fremover. And ind og mærk strækket på bagsiden af lårene. Pust ud og sænk hofterne indtil kroppen er strakt og du er klar til at udføre en armbøjning. Udfør tre armbøjninger ved at bøje og strække armene. Hold albuerne tæt på kroppen. På den sidste armbøjning folder du dig sammen ved at føre brystet mod benene og presse håndflader og fødder mod gulvet. Træk
4 - American sit-ups			2 sets x 15 reps	Fødderne må ikke slippe jorden Progression: Brug en medicinbold
5 - Horisontal armsving m/elastik			2 sets x 15 reps	Hold overkroppen ret og hav avslappede skuldre. Hold elastikken foran dig i ca skulderhøjde og med et skulderbredt greb. Før armene ud til siden og bagud, og mærk at skulderbladene mødes. Slip roligt tilbage og gentag.
6 - Benløft fremover			2 sets x 15 reps	15 til hvert ben Progression. Bind en elastik fast om fødderne

OBS: kun til uddannelse formål

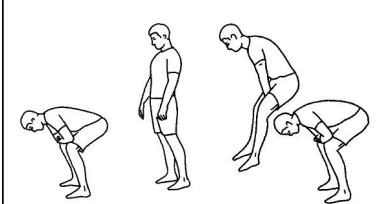
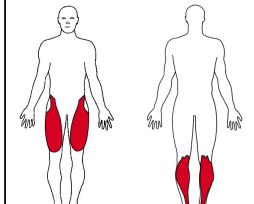
Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Den øvede (drenge)

7 øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Bukke hop			2 sets x 15 reps	Den ene person står foroverbøjet og hviler underarmene mod lårene. Find en stabil stilling. Den anden person løber og hopper over partneren ved at sætte armene i ryggen på partneren.