

# OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

Den øvede (piger)

7 øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - "Broen"			2 sets x 20 reps	Progression: Løft det ene ben.
2 - BOSU: Planken m/vægtbold			2 sets x 10 reps	Progression: Tag en drikkedunk i hånden
3 - Stående enarms tricepspres m/elastik 1			2 sets x 12 reps	Biceps + Triceps trænes til TC med håndklæde 2 og 2. Den ene trækker, den anden holder igen.  Progression til træning hjemme: Lad hænderne mødes og træk derefter i hver sin retning
4 - American sit-ups			2 sets x 15 reps	Progression: Tag en medicinbold i hænderne
5 - Horisontal armsving m/elastik			2 sets x 15 reps	Progression: Stærkere elastik
6 - Benløft fremover			2 sets x 10 reps	10 til hvert ben.  Progression: Bind en elastik fast om fødderne

# OBS: kun til uddannelse formål

## Syddansk Universitet

Af: Natascha Winther Olsen

### Den øvede (piger)

7 øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Bukke hop	A sequence of four line drawings showing a person performing a back hop. The first drawing shows the person in a deep squat position. The second shows the person standing upright. The third shows the person in a deep squat position again. The fourth shows the person in a deep squat position with their arms extended forward.	Two line drawings of a human figure from the front and back. The muscles of the lower back and glutes are highlighted in red, indicating the primary focus of the exercise.	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.