

Grundtræning B

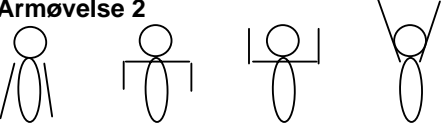
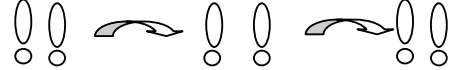

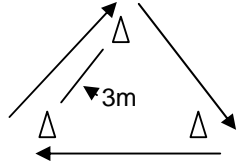
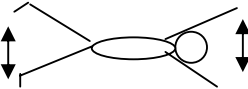
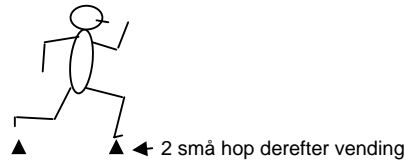
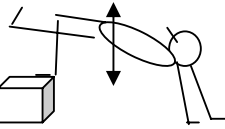
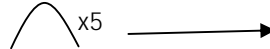
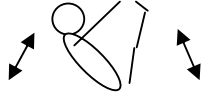
Du skal notere antal og dato efter hver træningspas!

Du skal være varm inden du går i gang. Lav opvarmning på minimum 10 minutter.

Du laver det beskrevne antal serier af hver øvelse, med så mange gentagelser som muligt. Notér antal gentagelser.

Næste gang du træner skal du lave én gentagelse mere end sidste gang.

Du skal træne mellem det beskrevne antal gentagelser, når du max er det godt - bare bliv ved.

Armøvelse 2  Samme vej tilbage igen - brug vandflaske ½L Brug vandflaske ½L	5x4 begge arme	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	2+2 spring 4x8	
Dips 	3x10	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	3-kant - 3x3x3m 4x4 2 gange igennem hver vej Næsen samme vej!	
Diagonalløft - på hænder og fødder 	3x16	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	Rytmask udfaldshop 2x16 vendinger Med vending	
Højt Ét-benet b-løft  Bækkenet helt op	2x15 begge ben	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	5x hop - 10m Spurt x5	
Foldeknive 	2x15	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	/ / / / x x x x / / / / x x x x	Udspænding Haser (bagside lår) Forside lår Inderside lår Læg	2x10 sek på hver muskel 