

# Grundtræning C


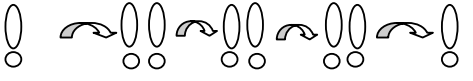

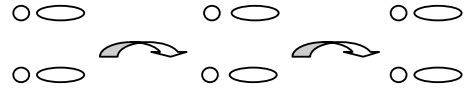

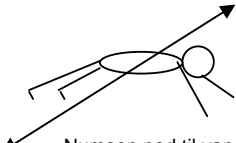
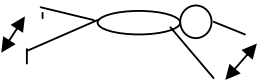
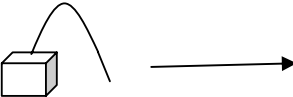
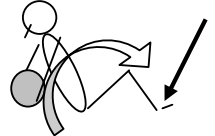
Du skal notere antal og dato efter hver træningspas!

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.

<b>Udfald til siden</b>  med eller uden vægt	2x12 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	<b>1+2+1 spring</b>	3x12	
<b>Armøvelse 3</b> 5x skulderblade op/ned 5x armstrækker 5x ned på albuer og op uden pause 	x3	/ / / / 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	<b>3-spring - Bred</b> Explosivt uden pause  Mål: 7-9 m, > 10 = Super!	x6	
<b>Ét-benet bagudløft</b>  Kun et ben på gulvet	3x10 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	<b>Gå på hænder og fødder, sidelæns</b>	2x10 m til hver side	 Numsen ned til vandret
<b>Sprællemænd på gulvet</b>  Hop på hænder og fødder	4x8	/ / / / 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	<b>Nedhop - 10m Spurt</b>  Nedhop fra stol (40cm)	x5	
<b>Roterende sit-ups</b>  Hold fødderne, evt med vægt	3x20	/ / / / 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	<b>Udspænding</b> Haser (bagside lår) Forside lår Inderside lår Læg	2x10 sek på hver muskel	