

Grundtræning D

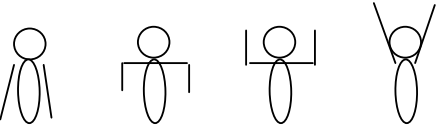





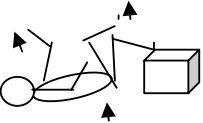
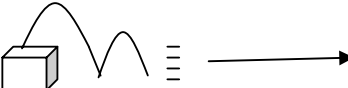
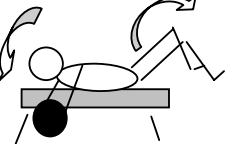
Du skal notere antal og dato efter hver træningspas!

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.

<p>Armøvelse 2</p>  <p>Samme vej tilbage igen - brug vandflaske ½L</p>	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	<p>Keglehop</p>	2x10 på 2 ben 2x6 på venstre 2x6 på højre	
<p>Sidespjæt</p>  <p>Hold kroppen helt lige</p>	2x15 begge sider	/ / / / 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	<p>"Hække"-hop</p> <p>Har du ikke hække, så Hop så højt som muligt</p>	5x5	
<p>Et-benet squat</p>  <p>Helt lige knæ - max til 90'</p>	2x10 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	<p>"Hop på hænder"</p>	2x10 frem/tilbage 2x12 siden (3 "spring")	
<p>Hælpres - diagonal</p>  <p>Numsen fri af gulvet</p>	3x12 skiftevis	/ / / / 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	<p>Nedhop - hop, trip 5s 10m Spurt</p> <p>Nedhop fra stol (40cm)</p>	x5	
<p>Vrideren</p>  <p>evt med vægt</p>	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	<p>Udspænding</p> <p>Haser (bagside lår) Forside lår Inderside lår Læg</p>	2x10 sek på hver muskel	