

Grundtræning A

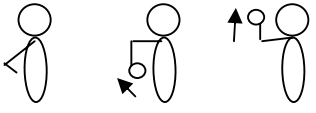
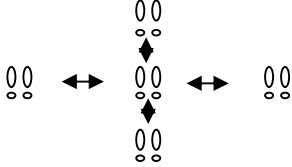
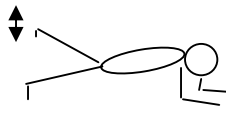
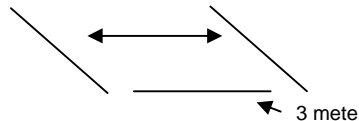
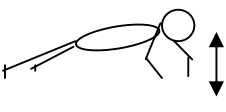
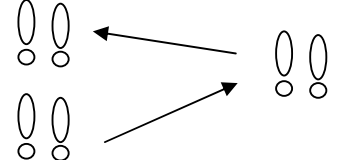

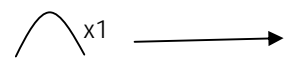
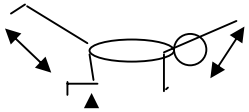
Du skal notere antal og dato efter hver træningspas!

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 1</p>  <p>Og tilbage igen - brug vandflaske ½L</p>	2x20 begge arme	/ / / / x x x x / / / / x x x x		<p>+--Hop altid tilbage til midten</p>	4x4	
<p>Albuer og tæer m. løft</p>  <p>Få numsen ind under dig</p>	2x15 begge ben	/ / / / x x x x / / / / x x x x		<p>3m sidesprint Så hurtigt som muligt</p> <p>Røre linjen HVER gang</p>	3x20	
<p>Armstrækninger</p> 	2x15	/ / / / x x x x / / / / x x x x		<p>ZigZag fremad</p>	4x8	
<p>Ét-benet bækkenløft</p>  <p>Bækkenet helt op</p>	2x15 begge ben	/ / / / x x x x / / / / x x x x		<p>Hop- 10m Spurt</p>	x5	
<p>Diagonalløft - på hænder og knæ</p>  <p>Knæet lige over gulvet</p>	2x20	/ / / / x x x x / / / / x x x x		<p>Udspænding Haser (bagside lår) Forside lår Inderside lår Læg</p>	2x10 sek på hver muskel	