

OBS: kun til uddannelse formål

Syddansk Universitet

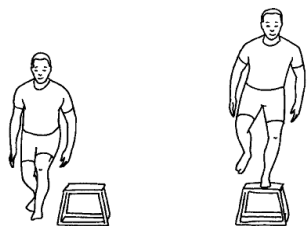
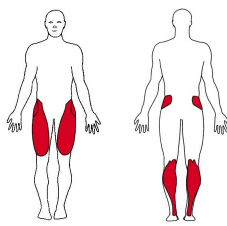
Af: Natascha Winther Olsen

Mesteren (dreng)

7 øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Bearcrawl bagover			Intensitet: Mellem, time: 1 min	Progression: Bind en elastik fast om arme og fødder, for at gøre belastningen større.
2 - TRX Pike				Progression: Et ben i slynge, det andet ben holdes ved siden af slyngen men stadig i samme højde som benet i slynge
3 - Armbøjninger			2 sets x 15 reps	Stå oprejst. Tag en dyb indånding og træk navlen ind mod rygsøjlen. Pust ud og lad hænderne vandre nedover lårene mens du bøjer fremover. Ånd ind og mærk strækket på bagsiden af lårene. Pust ud og sænk hofterne indtil kroppen er strakt og du er klar til at udføre en armbøjning. Udfør tre armbøjninger ved at bøje og strække armene. Hold albuerne tæt på kroppen. På den sidste armbøjning folder du dig sammen ved at føre brystet mod benene og presse håndflader og fødder mod gulvet. Træk
4 - TRX Mountain Climber			2 sets x 20 reps	Placer begge fødder i TRX og hænderne i gulvet med ansigtet væk fra ankerpunktet. Træk skiftevis højre og venstre fod ind mod armene i stempelbevægelse.
5 - Ballslam			2 sets x 15 reps	Øvelsen skal foregå hurtigt for at få bedst mulige udbytte Progression: Anvend en tungere medicinbold
6 - TRX Side Plank (elbow)			2 sets x 15 reps	Progression: 1 Foretag øvelsen på strakt arm 2 Hold en elastik i den arm som ligger på gulvet og træk op samtidig med øvelsen.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - 1 leg lateral box jump			2 sets x 15 reps	Vær opmærksom på at knæet ikke kommer i yderstillinger. Progression: Hop med en medicinbold i armene