








Type	TRÆNINGSPROGRAM LET TRÆNET	
Opvarmning	<p>Kom let opvarmet til sundhedspladsen – gående, cyklende, løbende.</p> <p>Gå/løb i roligt tempo ud af stien i ca. 5 min. Vend om og lav intervaltræning tilbage: 30 sek. rolig gang, 20 sek. frisk løb, 10 sek. kapgang 3 omgange i alt.</p>	
Benstyrke	<p>Træningsstation 4 Bjørn (vandret barre) – Start med at stå og lav så 3 x 8 benbøj til "sofa-sid" som vist på foto - støt ved tværstolpe</p>	
Armstræk	<p>Træningsstation 2 Stå på vej ind i Vandrende Pind - Læn skråt forover og tag fat i Skrå Bjørn (barre) – Lav 8 armstrækninger. Gentag 3 omgange i alt.</p>	
Mavestyrke	<p>Træningsstation 5 Tag fat i rebene i skulderhøjde på Orangutang, spænd mavemusklerne så du står som et bræt. Hæng frem og tilbage i rebene 10 gange. Stå stille i 10 sek. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Rygstyrke	<p>Træningsstation 4 Lig på mave på Hvalros - Lav 12 rygbøjninger lige op. Lig stille i 10 sek. Lav 12 rygbøjninger, hvor du markerer mellem og højt på ribben foran ansigtet.</p>	
Kredsløbstræning	<p>Træningsstation 5 Hold fast i reb i skulderhøjde – Lav skrå knæløft 2 til hver side – 12 gange. Pause 10 sek. Lav skrå knæløft 1 til hver side – 12 gange. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Armbøj	<p>Træningsstation 5 Tag fat i rebene i hoftehøjde på Orangutang. Spænd kroppen som et bræt, Læn tilbage og hæng strakt. Lav 10 armbøjninger. Stå op i 10 sek. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Balance	<p>Træningsstation 1 Gå på Flamingo fra stub til stub. Hop fra stub til stub. Løb/gå på jorden imellem stubbene. Stå i balance på én stub – prøv med løftet modsat ben.</p>	

Udstrækning



Overarm og
bryst



Lår



Skulder



Bagben

Nedvarmning

Stien

Let gang på stien mens kroppens muskler rystes på plads.

STORT TILLYKKE med at have gennemført din gave til dig selv – dagens træning 😊