





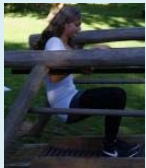


Type	TRÆNINGSPROGRAM TRÆNET	
Opvarmning	<p>Kom let opvarmet til sundhedspladsen – gående, cyklende, løbende.</p> <p>Løb i roligt tempo ud af stien i ca. 4 min. Vend om og lav intervaltræning tilbage: 30 sek. lunte, 20 sek. frisk løb, 10 sek. spurt Gentag 3 omgange i alt.</p>	
Benstyrke	<p>Træningsstation 5 Start med at stå og lav så 5 x 12 benbøj med let støtte på tværstolpe som vist på foto.</p>	
Armstræk	<p>Træningsstation 2 Stå omkring Vandrende Pind og find den vandrette Bjørn (barre) som passer til din nuværende styrke. Lav 10 armstrækninger. Gentag 3 omgange i alt.</p>	
Mavestyrke	<p>Træningsstation 4 Lig på ryggen på Hvalros med hovedet opad eller nedad – som din styrke er til. Lav 8 mavebøjninger lige op. Lig stille 10 sek. Lav 8 krydsmavebøjninger – højre arm til venstre knæ og modsat.</p>	
Rygstyrke	<p>Træningsstation 5 Stå foran Cobra med underben sat fast mod steptrin. Kryds arme foran bryst og bøj overkrop ind over Cobra. Løft overkrop op til lodret. Gentag 12 gange. Gentag øvelsen 12 gange med strakte arme. Pause 10 sek. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Kredsløbstræning	<p>Træningsstation 2 Stå op på Vandrende Pind og gå friskt i 30 sek. sæt i løb i 20. sek sprint i 10 sek. Pause 10 sek. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Armbøj	<p>Træningsstation 4 Lig på ryg på Hvalros med hovedet nedad, læg underben indover ribben. Tag fat i ribbe over hovedet og spænd kroppen som et bræt. Lav 5 armbøjninger. Pause. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Balance	<p>Træningsstation 2 Gå en stille tur på Vandrende Pind uden at holde direkte fat i barrer. Hold hænder i sikker nærhed af barrer. Sæt tempoet op så længe du holder balancen. Sæt dig i hug og træk dig frem/tilbage på rullerne.</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 😊