

# WOW vintertræning //

## Fokus: styrke, udholdenhed og mækkertræning



### Opvarmning // 10 min

Øvelse 1. (10 min.) 3\* trappetræning. Vi starter på toppen. Man er i hold af 3-5 pers. En person på holdet skal konstant bæres op af trapperne af sine holdkammerater, man kan godt skifte person undervejs således det ikke er den samme person der ikke får trænet (bliver båret op). Alle løber ned samlet.

Øvelse 2. Rundt i gang i en cirkel, mens du holder fokus mobilisering af ryg og styrke af core. Gå oprejst, ved næste skridt rækker du ud efter dit ene knæ, skiftevis højre og venstre håndflade mens du går videre. Øvelser giver kun noget, hvis du spænder op i coren. Nå dit venstre knæ 50 gange (og højre ligeså).

Øvelse 3. To og to sammen, ca. samme højde. Stil jer ryg mod ryg, flet armene i siderne, og løfte hinanden skiftevis op og ned fra jorden. Gentag 3 gang af 5 løft.

### Cirkel-træning, samme to og to (20 min + trappe 10 min.)

Øvelse 1. Squat med rygsæk/ven på ryggen

Start med at lave 10 sekunders squat, og derefter 10 sekunders pause/hop på stedet. Derefter, 9 sekunders squat og 9 sekunders pause/hop på stedet.

En gang ned/op af trappen + opsamling.

Øvelse 2. Stå overfor hinanden to og to. Ansigt mod ansigt. 1 meters mellemrum. Ingen hjælpemidler.

Squat // Start med at lave 10 sekunders squat, og derefter 10 sekunders pause/hop på stedet. Derefter, 9 sekunders squat og 9 sekunders pause/hop på stedet.

En gang op og ned af trappen + opsamling.

Øvelse 3. Stå overfor hinanden to og to. Ansigt mod ansigt. 1 meters mellemrum. Ingen hjælpemidler.

10 sekunders "half squat" + 10 sekunders jumping lunges + 10 sekunders pause, 9 sekunders half squat + 9 sekunders jumping lunges + 9 sekunders pause

En gang op og ned af trappen + opsamling.

### Balance- og udtrækningsøvelser (10 min.)

Øvelse 1. Flyveren. Stå på et ben, læn dig fremover og stræk dine arme ud. Hop hen til din makker (fra squat-træningen), klap hænder mod din makkers. Bløde hop og undgå at miste balancen. Hop tilbage til din plads.

Øvelse 2. Tag' fat i det ben der ikke rammer jorden. Læn dig forover. Flyv og hold balancen i 90 sekunder, skift ben og gentag øvelsen.