

WOW vintertræning //

Fokus: puls, styrke og bentræning



Opvarmning // 10 min

Øvelse 1. (10 min.) 3* trappetræning. Vi starter på toppen. Alle løber ned samlet, venter, og løber op i eget tempo.

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.

Øvelse 4. Walking lunches

Gå rundt i en cirkel. Tag et stort skridt, gå ned i lunches, gå videre og gå i lunches med det næste ben.

Cirkel-træning, samme to og to (20 min + trappe 10 min.) der laves arm-øvelser mellem øv. 1-4.

Øvelse 1. Crabby walk out/in + push up

Start med at stå med spredte ben i hofteafstand. Buk ned i knæ, og gå ud til du står med hænderne under skuldrne. Lav en 1-5 push up.

En gang ned/op af trappen + opsamling.

Øvelse 2. Squat kick leg

Stå med hoftebredes-afstand. Buk ned i knæ, rejst dig op med masser af poser i bene, spark din en ben lige frem og se om du kan nå dine tæer med modsatte hånd. Lav en squat og spark med modsatte ben og rør tæerne med modsatte hånd.

En gang op og ned af trappen + opsamling.

Øvelse 3. Grass grabbers. Stå i bred stilling. Hop let og buk ned i squat og rør med den ene hånd foran dig. Hop op, buk ned i squat og rør med den anden hånd.

En gang op og ned af trappen + opsamling.

Øvelse 4. Hop + squat

Squat ned og op igen, mens du er på vej op hopper du til venstre. Gør det samme til den anden side, ned i squat og hop tilbage.

Balance- og udtrækningsøvelser (10 min.).

Øvelse 1. Rotation core.

Stå i squat og vend dig mod højre, således din højre arm peger direkte op i vejret. Vend dig til den anden side og gentag.

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.

Mere inspiration: <https://www.self.com/gallery/outdoor-hiit-workout>