

# WOW vintertræning //

## Fokus: Ben, arm og masser af styrke



### Opvarmning // 10 min

Øvelse 1. 3\* trappetræning. Vi starter på toppen. Løber ned, løber rundt om huset og venter på alle, således alle løber op samlet.

Øvelse 2. Vi står i en rundkreds. Stå foroverbøjet som om du er i gang med et "dødløft". Bug i knæ og stå med horisontal ryg. Vend dig mod højre mens du holder armene strakt ud til hver side, vend dig ned og fokus på noget ligefrem mens armene stadig er horisontalt. Spænd i ryggen og maven. Vend dig mod venstre. Gentag 25 gange til hver side.

Øvelse 3. Tag din vandflaske, en hue, en sko eller lign i hver hånd. Placer hænderne over hovedet og roter i små (meget små) cirkler. Bliv ved i 30 sekunder - 1 min. Roter den anden ved i 30 sekunder-1 min. Ryst armene.

Øvelse 4. Lunches i cirkel. Et ben ad gangen mens du roterer til modsatte side med armene. Når du er nede i din lunch, vipper du to gange, rejser dig op og går videre. 1 runde den ene vej, og en runde den anden vej.

### Cirkel-træning, alle øvelser laves 5 gange eller på tid

Øvelse 1. (ben). Sitting squat, hvor vi kommer HELT ned og rører numsen med jorden (uden at vælte). Det tager lidt længere tid end normale squats, men har god effekt. 5 sitting squat + 5 alm squat, gentag 5 gange.

Øvelse 2. (arme). Find en makker. Stil jer med afstand til hinanden og lav så "en trillebør".

Øvelse 3. (core). Ned på alle fire. Knæene rører ikke jorden. Gå fem skridt frem, gå fem skridt tilbage. Ryggen holdes horisontalt og coren er fast.

Øvelse 4. (core). Stå oprejst. Læn dig forover og lad armene ramme jorden. Gå frem et arm-skridt af gangen indtil armene er lige under skuldrene. Stå stille eller lav en armbøjning, langt ned eller bare et vip. Gentag 5 gange.

Øvelse 5. (arme). VFind et sted med en høj kant. Stil dig med ryggen til den høje kant og bukkede ben. Placer dine arme på kanten. Bug dine arm bagover med albuen pegende LIGE bagud. Gentog 10 buk \* 5.

Øvelse 6. (core). Mountain climer. Stå på alle 4. Træk knæet op under modsatte arm. Gør det i et højt tempo i 30 sek.

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

Øvelse 1. Flyveren. Stå på et ben, læn dig fremover og stræk dine arme ud. Hop en gang rundt om dig selv. Bløde hop og undgå at miste balancen. Hop tilbage til din plads. Gentog med modsatte ben.

Øvelse 2. Stil dig med meget spredte ben. Løn dig forover. Gå med hænderne til den ene side, herefter midten, herefter den modsatte side.