

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Ingen.

ANTAL:

Min. 4

VARIGHED:

Ca. 20-30 minutter

Løb og kropsovelser:

Skal I arbejde med fysisk træning, finder du her inspiration til et program og/eller et opvarmningsprogram. Eleverne arbejder individuelt, de skal igennem 5 øvelser, hvor både styrke med egen kropsvægt og kardio træning er repræsenteret. 1: Løb 2×400 m (runde 2 med øget tempo). 2: Lav 16 squat efterfulgt af sidelift (venstre ben op til højre arm, derefter modsat). 3: 15 Jumpsquat 4: 12 armstrækkere 5: 45 sek. planke. Gentag øvelserne 2-4 gange.

Variation: Andre øvelser, lunges, dips, mavebøjninger, rygbøjninger, wallsit og hofteløft.

Formål: Kendskab til styrke øvelser og puls træning, samt opvarmning, høj puls og sved på panden.

SÅDAN GØR DU:**Step 1****Præsentation af program**

Start med at præsentere trænings/opvarmningsprogrammet for eleverne, så de ved hvilke øvelser de skal igennem.

Step 2**Program**

1: Løb 2×400 m (runde 2 med øget tempo) 2: Lav 16 squat efterfulgt af sidelift (venstre ben op til højre arm, derefter modsat) 3: 15 Jumpsquat 4: 12 armstrækkere 5: 45 sek. planke.

Step 3**Gentagelser**

Gentag programmet 2-4 gange.

Step 4**Individuelt**

Eleverne arbejder individuelt med træningen, og der vil derfor være tidsmæssig forskel på sluttidspunktet. God træning!

