

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Bænk, box til box jumps.

ANTAL:

En gruppe

VARIGHED:

Ca. 45-60 minutter

Helkropstræning:

Helkropstræning er bestående af 8 styrke og pulsøvelser med varierende gentagelser (se vedhæftet materiale). Underviseren gennemgår øvelserne sammen med eleverne inden start. Deltagerne går sammen to og to og kan starte, hvor de vil i træningsprogrammet. Hvil i 60 sekunder mellem hver øvelse. De 8 øvelser skal gentages 3, 5 eller 8 gange alt efter niveauet. Eleverne skal bruge deres træningsmakker til at presse tempoet og sørge for at alle øvelserne udføres korrekt, så alle får mest muligt ud af det.

Formål: Give eleverne indblik i effektiv intervaltræning i form af puls og styrkebaseret kropsovelser. Det giver eleverne en forståelse af, hvordan de forskellige muskelgrupper arbejder og bruges.

SÅDAN GØR DU:**Gennemgå øvelser**

Underviseren foreviser og forklarer øvelserne.

**Træningsmakker**

Deltagerne går sammen to og to.

**Start hvor du vil**

Deltagerne vælger den øvelse, de vil starte med.

**Pause**

Når første øvelse er udført, holder parret 60 sekunders pause, inden de går videre til næste øvelse.

**Gentag programmet**

Deltagerne kan vælge at lave programmet 3, 5 eller 8 gange alt efter niveauet. God træning!

PERSONALFIT.DK
MAKE YOUR BODY FIT YOU

ASSASSIN'S workout



40 jumping Ts



30 box jumps



40 high knees



2 min wall sit



10 tricep dips



10 low squat jumps



20 sprinters



10 mountain climbers



sets level I 3 sets level II 5 sets level III 8 sets **rest between sets** up to 60 seconds