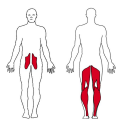


Træningsprogrammet varer ca. 4 min.

Lav hver øvelse to gange á 20 sekunder. Hold 10 sekunders pause imellem hver gentagelse

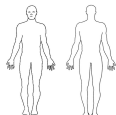


1. Trip på stedet

Stå med parallelle fødder. Bøj albuerne, og bevæg armene samtidig med, at du skiftevis tripper på tæerne.

1: Intensitet: 80-90 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensitet: 80-90 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

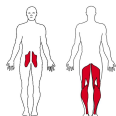


2. Løb på stedet

Stå med ret ryg og afslappede skuldre. Bøj albuerne og begynd at bevæge armene frem og tilbage samtidig med at du skiftevis løfter knæene. Løb på stedet!

1: Intensitet: 90-100 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensitet: 90-100 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

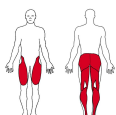
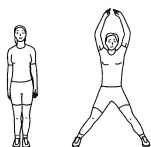


3. Trip på stedet

Stå med parallelle fødder. Bøj albuerne, og bevæg armene samtidig med, at du skiftevis tripper på tæerne.

1: Intensitet: 80-90 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensitet: 80-90 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



4. Jumping jacks 2

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hop ud til bred benstilling samtidigt med du bevæger strakte arme ud til siden og op over hovedet. Hop tilbage til udgangspositionen samtidigt med du sænker armene. Gentag bevægelsen.

1: Intensitet: 90-100 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

2: Intensitet: 90-100 % af max, Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

