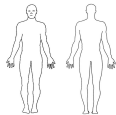


Træningsprogrammet varer ca. 13 min.

Lav hver øvelse to gange á 30 sekunder. Hold 15 sekunders pause imellem hver gentagelse. Kør først øvelse 1-4 færdigt og derefter øvelse 5-8. Hold 1 min pause mellem de to runder.

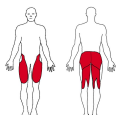
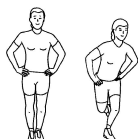


1. Løb på stedet

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: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

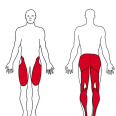
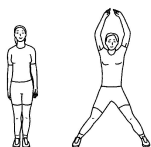


2. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

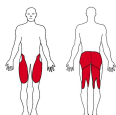
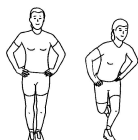


3. Jumping jacks 2

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: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

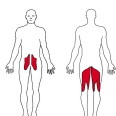


4. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

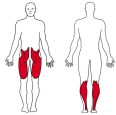


5. Hælsark på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet, og før hælen op mod balderne samtidig med, at du bevæger armene.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

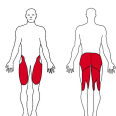
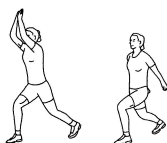


6. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

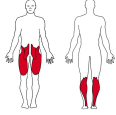


7. Hoppende udfald 1

Tag et stort skridt frem med det ene ben og hav et let bøjet knæ i det stationære ben. Lav et hop og byt plads mellem forreste og bagerste ben skiftende samtidigt med du svinger begge arme frem og tilbage.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.



8. Gadedrengeløb

Hop fremad på skiftevis højre og venstre ben. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du prøver at hoppe højt og lande blødt.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek., Pause: 15 sek.

