

Sommer træningsprogram

Bare fordi det er ferietid behøver det ikke nødvendigvis at betyde, at der skal geares helt ned for kroppen. Du får her et nemt træningsprogram, som du kan tage med dig hvorhen du kommer. Det eneste du har brug for er to ting, du kan afmærke med og evt. en flaske vand. Programmet tager ca. 30. minutter at udføre. Du får pulsen op, styrket dine muskler og kommer helt sikkert i godt humør efter endt træning.

Træningsprogrammet består i sin enkelthed af 4 øvelser, som udføres efter hinanden. Øvelserne laves i antal af 10-20-30 og 40 med 10 sekunders pause imellem. Hele sættet gentages 3-4 gange med 3. minutters pause imellem.



Øvelse nr. 1. **10 baner løb**

Udgangsposition: Opstil to kegler med et passende mellemrum.

Øvelsen: Løb mellem keglerne 10 gange i højt tempo. En variation er, at der løbes i højt tempo den ene vej og luntet tilbage.

Hold 10 sek. pause.



Øvelse nr. 2. **20 Armstrækkere**

Udgangsposition: Placer hænderne med skulderbredde imellem og øg så afstanden med yderligere 10 cm, spænd op i maven.

Øvelsen: Sænk kroppen ned og op 20 gange. Brystet skal helt ned og røre underlaget. Kroppen holdes i en ret linje og hovedet i en naturlige forlængelse af rygsøjlen. Bliver det for hårdt kan du støtte på dine knæ. Hold 10. sek. pause.



Øvelse nr. 3. **30 maveøvelser**

Udgangsposition: Sid ned med vægten bagover og med løftede fødder. Find dit balancepunkt. Det er udgangspositionen.

Øvelsen: Stræk dig ud indtil skulderbladene rammer underlaget, og sæt dig op igen. Du skal røre dine ankler. Derefter ned igen. Gentag 30 gange og hold 10 sek. pause.



Øvelse nr. 4. - **40 squats**

Udgangsposition: Stå med parallelle fødder med skulderbredde mellem fødderne og drej derefter fødderne en anelse mere udad. Spænd op i maven og med vægt på hælene.

Øvelsen: Bøj benene og stop bevægelsen i vandret position. Gentag 40 gange. Sæt dig ned og rejs dig op med et afsæt i hælene og et naturligt spænd i maven.

Efter denne øvelse er der 3. minutters pause hvorefter du starter forfra indtil du har lavet hele sættet 3-4 gange.

God fornøjelse.