

Cirkeltræningsprogram

Cirkeltræningsprogram er en form for intervaltræning, hvor du laver en øvelse i et bestemt antal sekunder, efterfulgt af en mindre pause.

Når du er færdig med én øvelse, fortsætter du til næste. Det er vigtigt, at du når alle øvelserne igennem.

Du vælger selv hvilket niveau du begynder på.

Niveau 1: 30 sek. arbejde - 30 sek. pause

Niveau 2: 45 sek. arbejde - 30 sek. pause

Niveau 3: 60 sek. arbejde - 30 sek. Pause

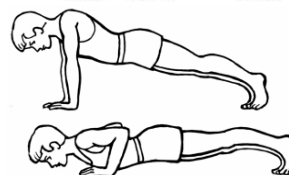
Mavebøjninger

Skift gerne mellem skrå og lige



Armstrækninger På knæ eller på tå.

Hænderne under skulderne, albuerne ind til siden.



Englehop

Start i hug med forskudte fødder. Spring op i luften og skift ben så det andet ben er forrest. Land i hug igen

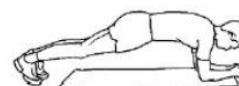


Rygbøjninger

Lig på maven med samlede ben, og hænderne foldet bag nakken. Løft overkroppen så højt som muligt.

Planken

Lig på albuer og tåspids med maven mod gulvet.



Op på tå

Løft fra flad fod op på tå. Sørg for at få vægten ind over storetåen. Støt evt. gerne op af en mur. Øvelsen laves med et ben af gangen

Hop på et ben

Tegn en streg på gulvet. Hop fra side til side på et ben. Sørg for at knæet peger lige ud over foden hver gang du lander.