

# Gym run. 1,1

Løb en rolig opvarmning i 15 min.60-70%

**Lav alle øvelser så godt og så længe som du kan..**

30 sek. Planke.

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_



Atomic situp i ca.30 sek.

30 sek. Planke.

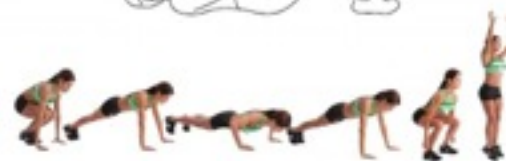
\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_



Burpees i ca.30 sek.

30 sek. Planke

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_



lunges (udfald) i ca.30 sek.

30 sek. Planke

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_



Squat m/ lille hop i ca.30 sek.

30 sek. Planke

\_\_\_\_\_...\_\_\_\_\_



”Kænguruen” i ca.30 sek.

Stil dig med en hoftebredde mellem benene og bøj let ned i knæ. Spring kontrolleret fremad med samlede ben, mens du trækker benene op under dig. Land let på den forreste del af foden for så hurtigt at sætte af i næste hop igen.

30 sek. Planke



Løb en kort runde ca. 600 m. **eller** en lang runde ca. 1100 m. Den ene runde skal være hurtigere end den anden.

Når sidste løber er kommet tilbage holdes 2 min pause.

(15 min.opvarmning-øvelser-løb-øvelser-løb-øvelser-afjog i 15 min )

”Her vil det være oplagt med en til to øvelser i løbeteknik hvis der stemning for det”

Herefter løbes 15 min. Afjog i 60-70%

