



## Dryland træningsprogram i sommerperiode for FS1/FS2

### Program 1:

A) Hvert minut laves 15-30 englehop i 10 min.

*(Du skal have i hvert fald 15-25 sek. pause gerne mere mellem hver runde. Vælg eks. 17 englehop og prøv at holde det i alle 10 runder)*

B) 3 sæt af: 20 bulgarian split squat (10 hvert ben)  
20 goodmornings  
1 minut pause

C) Så mange runder som muligt i 10-20 min. af:

1 løbetur rundt om huset/ned for enden af vejen og tilbage igen

10 burpees

15 mavebøjninger

20 lunges

*(Vælg selv antal minutter mellem 10 og 20 min alt efter tid og energi. Notér antal runder og se om du kan slå den en anden gang)*

### Program 2:

A) Vælg én af følgende: du skal bruge en væg/mur

A. 3 sæt of 12 hip touches/shoulder touches

B. 4 sæt of 10 hip touches/shoulder touches

C. 5 sæt of 8 hip touches/shoulder touches

D. 6 sæt of 6 hip touches/shoulder touches

1-2 minutters pause

*(Øvede laver hip touches)*

B) Hvert minut i 10 minutter laves:

Ulige minutter: 20 mavebøjninger med sko (se bilag)

Lige minutter: 20 rygbøjninger



### **Program 3:**

A) Hvert minut i 10 minutter laves:

Ulige minutter: stå på hænder op ad væg eller gå i bro (eller skift mellem begge)

Lige minutter: 20 sek. frogstand-hold

B) Puls: udfør på tid følgende:

60 sji

24 air squats

16 armbøjninger

60 sji

20 air squats

14 armbøjninger

60 sji

16 air squats

12 armbøjninger

60 sji

12 air squats

10 armbøjninger

60 sji

8 air squats

8 armbøjninger








C) 3 sæt af: 40 sek. planken med et twist (se bilag)

20 supermand-løft

### **Program 4:**

- Løbetur. Vælg selv distance.
- Øv dig på hovedstand, håndstand i det fri eller op ad mur/væg. Gør det gerne med en ven/mor/far/søskende

## Hjælpe oversigt over nogle af øvelserne:

Bulgarian split squat	
Goodmornings. Så langt ned man kan, så det giver et stræk på baglårerne.	
L-sit-hold, strakte eller bøjede ben	
Frogstand-hold	
Supermand-løft	
Hovedstand inspireret af Rikke Møller Pedersen	
Planken med et twist inspireret af Rikke Møller Pedersen	
Mavebøjning med sko inspireret af Rikke Møller Pedersen - Placer din sko mellem dine knæ. Lav nu en gentagelse med lige arme, der slutter med hænderne, der rører ved skoen. Hver gang du laver en gentagelse, klemmer du skoen med dine knæ	