



Dryland træningsprogram i sommerperiode for FS3/FS4

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 walking lunges
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 air squats

(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) Find et sjippetov. På tid udføres følgende:

100 sjip + 30 mavebøjninger
80 sjip + 25 mavebøjninger
60 sjip + 20 mavebøjninger
40 sjip + 15 mavebøjninger
20 sjip + 10 mavebøjninger

(Skalér gerne antal sjip, hvis du har problemer med at sjippe, men øv dig og prøv dig frem)

B) Vælg én af følgende:

A. 3 sæt of 12 armbøjninger i træk
B. 4 sæt of 10 armbøjninger i træk
C. 5 sæt of 8 armbøjninger i træk
D. 6 sæt of 5 armbøjninger i træk
1-2 minutters pause

(Brystet skal røre underlaget hver gang. Opspænd i mave og baller. Armbøjningerne må gerne laves på knæene, dog rør lårene ikke underlaget på noget tidspunkt)

C) Hvert minut i 10 minutter laves:

Ulige minutter: 40 sek. kontrolleret rygbøjninger

Lige minutter: X antal sek. L-sit hold mellem 2 stole/kasser*

**(Du skal lave øvelsen så lang tid som muligt, men så du kan holde samme antal sek. på runder - max 40 sek. hold)*



Program 3:

A) Hvert minut i 10 minutter laves:

Ulige minutter: stå på hænder op ad væg eller gå i bro

Lige minutter: 20 sek. frogstand-hold

B) Så mange runder som muligt i 10 min: (*antal gentagelser stiger med 3 efter hver runde*)

3-3-3, 6-6-6, 9-9-9 osv., osv. af:

englehop

mountain climbers

air squats





C) 3 sæt af: 20 skrå mavebøjninger (10 til hver side)

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	
L-sit-hold, strakte eller bøjede ben	
Frogstand-hold	
Supermand-løft	
Hovedstand inspireret af Rikke Møller Pedersen	