

# PROGRAM 2

## – KONDITIONSTRÆNING

### OPVARMNING

ca. 10 min.

1. BEVÆG DE STORE LED IGENNEM
2. GÅ AF STED I 5 MINUTTER I ALMINDELIG TEMPO, UDEN DET ER HÅRDT.
3. GÅ SKIFTEVIS MED HØJE KNÆLØFT I 30 SEK. OG ALMINDELIG 30 SEKUNDER I 5 MINUTTER. BRUG EVT. TRÆER ELLER LYGTÆPÆLE TIL AT STYRE INTERVALLERNE, SÅ I KAN GÅ 5 LYGTÆPÆLE FREM MED HØJE KNÆLØFT OSV.

### KONDITION

20-30 min.

#### 1. INTERVALSLANGEN

Deltagerne stiller sig op i række minimum 4 deltager og løber eller går fremad. Den bagerste overhaler jævnlige hele rækken og presser tempoet. Når man kommer foran, sænkes tempoet igen, så den bagerste kan overhale.

#### 2. TOGSTAFET

Marker et start- og et vendepunkt. Hver deltager får et tognavn. Første mand er lokomotiv, næste mand sidevogn, kulvogn, spisevogn og sovevogn osv. Lokomotivet går nu ud og vender tilbage til startstedet for at koble en ny vogn på. Den nye vogn holder fast i hoften på lokomotivet, og man går i takt ud og hjem og henter næste togvogn. Når alle vogne er koblet på, kobles de af på samme måde, dog i omvendt rækkefølge

### 3. UJÆVN GANG

Gå på en sti med det ene ben og det andet ben ude i rabatten, gerne en skrående rabat eller et fortov. Gå fremad og mærk efter hvordan låret skal arbejde for at trække dig frem. Vend evt. om for at træne modsatte ben eller skift side på stien.

### 4. STAFETLØB

Inddel hold af passende størrelse og fordel dem, så de placeres lige langt fra et træ, en bænk eller et andet målpunkt. På et forudbestemt signal skal forreste deltager på hvert hold løbe hen og røre ved træet/bænken og hurtigt vende tilbage til gruppen. Når man kommer tilbage til sit hold, løber den næste af sted osv. Bestem på forhånd hvor mange ture hver deltager skal løbe.

## AFKØLING

### 5-10 min.

Gå langsomt de sidste par minutter og afslut med udspænding af

- a. lårets forside
- b. læg
- c. bryst
- d. nakke