

# PROGRAM 3

## – PÅ BÆNK

### OPVARMNING

ca. 10 min.

Start med at gå i et langsomt tempo på stien i 2 minutter.

Gå herefter med høje knæløft i 30 sekunder, fortsæt med at sparke bagi 30 sekunder.

Gentag denne runde 3 omgange.

### KONDITION

20 min.

#### 1. INTERVALGANG

**Beskrivelse:**

Gå på stien med intervalgang. Gå i et højere tempo i 3 minutter hvor pulsen kommer op, sænk tempoet i 4 minutter og fortsæt på denne måde i 20 minutter.

## ØVELSER PÅ BÆNK

15 min.

Find en bænk, hvor I kan udføre styrkende øvelser fra programmet enten på ruten eller som afslutning.

### 1. TRÆD OP

Træd op på bænk og ned igen. Skift mellem højre og venstre ben

Alternativt: Lav høje knæløft på stedet, brug evt. let støtte

### 2. DIAGONALLØFT:

Placer hænderne på bænken eller bordet. Løft skiftevis højre arm og venstre ben og balancere på de modsatte arme og ben.

Alternativt: løft kun det ene ben eller den ene arm, hvis det er svært at holde balancen.

### 3. ARMBØJNINGER:

Lav armbøjninger på bænken eller bordet. Placer hænderne med let afstand på bordet eller bænken og stå med tåspidserne i jorden. Bøj i armene og stræk op igen uden at ændre på ryggens stilling. Husk at ryggen skal være ret, og tænk at hovedet er en forlængelse af kroppen.

### 4. DIPS:

Stil dig med ryggen mod bænken. Placer hænderne på bænken eller bordet bag dig. Sæt enten fødderne i jorden (den lette udgave) eller stræk knæene frem foran og sæt hælene i gulvet (den udfordrende) og bøj så albuerne og stræk op igen.

## NEDKØLING

5 min.

Afslut træningen med langsom slentrende gang de sidste 5 minutter.

Lav evt. nogle udspændingsøvelser.