

Type	TRÆNINGSPROGRAM NYBEGYNDER	
Opvarmning	<p>Kom let opvarmet til sundhedspladsen – gående, cyklende, løbende.</p> <p>Gå i roligt tempo ud af stien i ca. 3 min. Vend om og lav intervaltræning tilbage: 30 sek. rolig gang 20 sek. frisk gang 10 sek. kapgang</p> <hr/> <p>30 sek. rolig gang 20 sek. frisk gang 10 sek. kapgang</p>	
Benstyrke	<p><b>Træningsstation 3</b> Ryg mod Pindsvin – lav 2 x 5 massagerul på ryg og baller.</p>	
Armstræk	<p><b>Træningsstation 3</b> Stå et lille skridt fra Bjørn (lodret barre) ved Jordegern – Tag fat i hver sin side af Bjørn. Stå skråt fremad og lav 2 x 10 armstrækninger.</p>	
Mavestyrke	<p><b>Træningsstation 2</b> Sid på Ugle - Drej 8 gange fra side til side – Løft fødder fra jord og drej 6 gange fra side til side. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Rygstyrke	<p><b>Træningsstation 3</b> Hold fast i Bjørn og træd op på Jordegern. Drej fra side til side: 8 x med hænder i hoftehøjde 8 x med hænder i skulderhøjde 8 x med hænder helt udstrakt</p>	
Kredsløbstræning	<p><b>Træningsstation 1</b> Lav steptræning på Fiskehejre – op-op, ned-ned i 30 sek. Sæt tempoet så du puster lidt. Gentag 2 omgange i alt.</p>	
Armbøj	<p><b>Træningsstation 4</b> Lig på Hvalros, tag fat i ribbe over hoved. Lav 5 armbøjninger ved at løfte overkrop op. Gentag 2 omgange i alt.</p>	

<p><b>Balance</b></p>	<p><b>Træningsstation 1</b>  Gå 5 gange frem og tilbage på Fiskehejre.  Gå:  på tå, ned i knæ,  baglæns, sidelæns,  med næsten lukkede øjne.</p> 
<p><b>Udstrækning</b></p>	    <p>Overarm og bryst    Lår    Skulder    Bagben</p>
<p><b>Nedvarmning</b></p>	<p><b>Stien</b>  Let gang på stien mens kroppens muskler rystes på plads.</p>

**STORT TILLYKKE med at have gennemført din gave til dig selv – dagens træning 😊**