

Morgentrim

Instruktør: Ole-Martin

Dag: Fredag 8.5

Fokus: Styrke og kondisjon

Intensitet: Moderat - Høy

Tid: 30 minutter

Hvordan: Øvelsene må tilpasses hver enkelt. Alternativer legges frem under webinarret

Øvelser: Se under

Hoveddel:

Hva	Hvordan	Muskelbruk/Aktivert
<p>Oppvarmingen består av å gå igjennom øvelsene til selve økten. Hver enkelt deltager finner selv sitt nivå og hvilken øvelse som passer best i forhold til eget utgangspunkt.</p> <p>Økten er lagt opp til 4 minutters intervaller der en jobber i 3 minutter og hviler i 1 minutt. Dette gjøres totalt 4 ganger. En form for 4 x 4. Hvert intervall deles inn i 4 øvelser, der hver øvelse gjøres i 1 minutt, før vi veksler. Hvert minutt har to øvelser igjen, slik at de gjøres slik:</p> <p><u>Minutt 1:</u> Burpee / Planke (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 2:</u> Knebøy / Knebøy hold (hockey) (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 3:</u> Situps / Situps hold/Planke) (30 sekunder/30 sekunder)</p> <p><u>Minutt 4:</u> Hvile 1 minutt</p>		
Øvelse 1 Burpee (30 sek)	De første 30 sekunder gjøres burpees, deretter rett på neste øvelse som er planke i resterende 30 sekunder.	Store deler av kroppen og ankel, kne, hofta, rygg og skulderledd er aktivert.
Øvelse 1.1 Planke (30 sek)		
Øvelse 2 Knebøy (30 sek)	De første 30 sekundene gjøres det knebøy (eller tilpasset variant), etterfulgt av 30 sekunder der du «hviler» i 90 grader (dypeste du kommer i knebøy)	Fremside lår, sete (rumpe)
Øvelse 2.1 Knebøy hold/Hockey (30 sek)		
Øvelse 3 Situps (30 sek)	Begynner med 30 sekunder dynamiske situps, etterfulgt av en situps hold variant der du holder en høy situps posisjon der magen må spennes kontinuerlig. Husk å puste!	Kjerne
Øvelse 3.1 Situps hold/Planke (30 sek)		
Øvelse 4 Hvile (1 minutt)	Drikke litt vann, riste litt løs, forberede neste øvelse.	
Avspenning/Tøying på aktuelle muskler (store deler av kroppen)		