

Morgentrim

Instruktør: Ole-Martin

Dag: Onsdag 6.5

Fokus: Lek med aktivitet/styrke

Intensitet: Lav – moderat

Tid: 30 minutter

Hvordan: Øvelsene bør gjøres i eget tempo. Jo raskere og vanskeligere øvelser, jo mer krever det av deg

Øvelser: Se under

Hoveddel:

Kortstokk lek



Stå i hockey (nummer representerer sekunder)



ligge på magen - klappe foran og på siden



Jumping Jacks – tilpass til hver enkelt



Sykle på ryggen (jeg teller "sekunder")