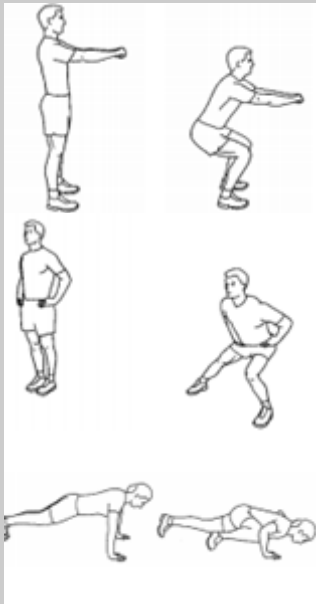


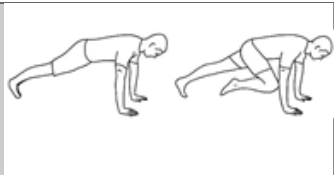
Athletix Boot Camp 2

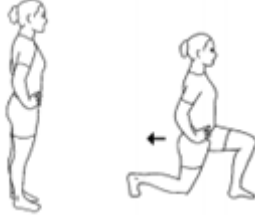
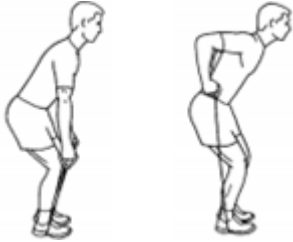
Formål: Utholdende styrke

Sted: ute / gymsal

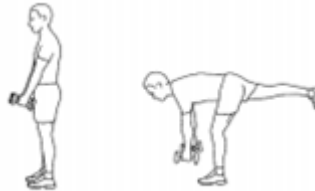
Utstyr: 4 strikk, 4 hoppetau, 2 kettlebells

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
15 min	Oppvarmingsstyrke i par: 4 øvelser med 15 meter mellom: 6, 8 og 10 repetisjoner. Knebøy Utfall fra side til side Spider push-ups		Par må gjennomføre hver av øvelsene for å løpe videre. Starter med 6 repetisjoner per øvelse, deretter 8 og til slutt 10.

	Mountain climbers Stående 2x6x utfall fremover med strekk av overkropp 2x6 utfall bakover med fremoverbøy 2x6 utfall sidelengs med strekk av overkropp 2x6 utfall sidelengs med kryss av ben 2x6 utfall med rotasjon innover 2x6 utfall med rotasjon utover	 Sagittalplan Sagittalplan bakover Frontalplan Frontalplan kryss Transversalplan innover. Transversalplan	
25 min	Athletix Circuit <i>10 øvelser som vises på forhånd av trener og plasseres rundt om på banen/i gymsalen/parken.</i> Øvelser 2 x 40 sek jobb og 20 sek pause. Knebøyhopp		10 poster er organisert rundt i området og man bytter post etter to ganger på en øvelse.

	Bjørnegangen Utfall bakover Push-ups med hopp inn mellom hver. Stående roing med strikk	   	
--	---	--	--

	Sidegange med strikk			
	Hoppetau			
	Tuckjumps			
	Supermann ryggøvelse			

	Ettbeins markløft med kettlebells (bytter bein halvveis)		
20 min	Core Circuit 40/20 (40 sek jobb + 40 sek pause) Ulike mage, rygg og rumpeøvelser valgt av utøvere og trener. 10-15 øvelser. 5 min statisk tøying.		Utøverne velger hver sin mage eller ryggøvelse. Jobber 40 sekunder og 20 sekunder med pause. 30 sek statisk tøying per øvelse som avslutning.

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>