






Athletix Home Care

Formål: Utholdenhets -og bevegelsestrening

Sted: Ute + inne

Utstyr:

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
30 min	Rolig jogg		Jogg i en fart som er behagelig.
30 min	<p>Tøyning Hold 1 minutt per øvelse og gjenta to til tre ganger.</p> <p>Hekkeløperen statisk</p> <p>Frosken</p>		

	<p>Statisk hofteåpner</p> <p>Tøyning av hofteleddbøyene</p> <p>Tøyning av legger mot vegg</p> <p>Sittende tøyning av setemuskulatur</p>	   	
--	---	--	--

Dynamisk downward dog og kobra 10x.



Øvelser fra <http://exorlive.com/no>