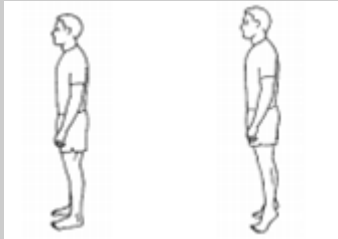







Athletix Home Endurance 2

Formål: Kondisjonstrening

Sted: Ute

Utstyr:

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Rolig jogg		Jogg.
35 min	Naturlig intervall: Raskere hver motbakke. Målet er å få opp pulsen tidvis. Alternativ økt: Svømming/sykling/ellipsoe/fjelltur		Løp vanlig langturtempo på flatene og i nedoverbakken. Fokus på å overdrive armbevegelsene og ta raske skritt i alle motbakker og øk farten så mye du føler er hensiktsmessig i henhold til dagsformen.
15 min	Basisstyrke 2x40 sek på, 20 pause Tåhev		

	Mountain climbers			
	Omvendt planke med benløft			
	Sideplanke dynamisk			
	Rygghev			
	Bekkenkontroll			

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>

