
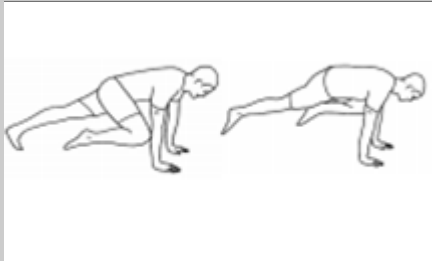




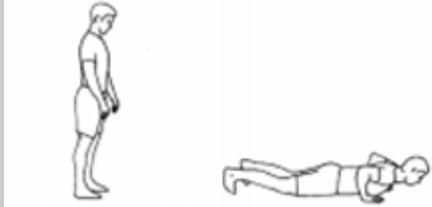

Athletix Obstacles 2

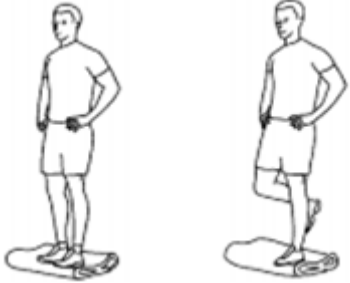



Formål: Kondisjonstrening

Sted: Ute i skog / park

Utstyr: Kjegler

| Tid | Økt | Bilde | Forklaring |
|--------|--|---|---|
| 15 min | Styrkeoppvarming 2x12 push-ups 2x20 mountain climbers |   | Stå på samlet linje, gjør styrkeøvelsen sammen, førstemann ferdig får med seg alle, jogg rolig 20 meter og tilbake. Gjenta. |

| | | | |
|---------------|----------------------------|---|---|
| | 2x15 sit- ups |  | |
| | 2x20 utfallhopp |  | |
| | 2x10 burpees |  | |
| | 2x12 vugge (ligg på magen) |  | |
| 25 min | Bruk miljøet-intervall | | Legg opp til en løype i en park, skog eller andre |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- Balanse på ett ben |  | |
| | <ul style="list-style-type: none">- Bekkenløft med forhøyning |  | |
| | <ul style="list-style-type: none">- Ro-sit-ups |  | |
| | <ul style="list-style-type: none">- Vugge på mage |  | |

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>