

Hjemmetrening ungdom

Program 1

Utstyr: 1 terning, stoppeklokke

1= 30 gående utfall

2= 15 burpees

3= 20 spenst hopp

4= 15 Armhevinger

5= 30 situps

6= 50 m løp

Sett en stoppeklokke på en valgfri tid og tell opp hvor mange kast/ øvelser du kommer deg gjennom før tiden er ute.

Program 2

Planlegg med laget ditt over nett. Del opp i grupper for eksempel 3-4 pers som legger sammen sin score.

Konkurrer om å ta flest

- Pushups
- Knebøy
- Burpees

I løpet av uken innad i laget.

All planleggingen og opptelling i laget foregår over nett slik at ingen trenger å møtes. Øvelsene foregår individuelt.

Program 3

50 Knebøy

40 V- ups

30 Box jump

20 Hand- release pushups

10 Devils press med vannflaske eller vekt om du har

Etter gjennomført (50-40-30-20-10. Fullfør opp igjen 10-20-30-40-50)



Figur 1 Devils press

Hvert 5 minutt løp 3 runder rundt en valgfri oppsatt runde.