

orsippos.org

..vi træner nøgne i naturen



Program for fælles nøgentræning

Forberedelse:

- Vi starter afklædt/omklædt
- Vi aftaler varighed 30 / 45 / 60 min
- Vi aftaler hvad vi træner, fælles eller individuelt

Opvarmning:

- Fælles opvarmning i 5 min med instruktør eller efter denne plan
 - Let løb på stedet i 1 min
 - 10 crawl med hver arm
 - 10 rygcrawl med hver arm
 - 20 bagspark
 - 20 høje knæløft, først langsomt så 20 hurtigt
 - 20 kropsvridninger (hofter fikseret)
 - 10 squats
 - Armbøjninger/planke i 1 min
 - 20 sprællemænd
 - 10 englehop

Træning:

- Træning fælles, i grupper eller individuelt
- Forslag til fælles løb i uens tempo:
 - Langsomste sætter tempo
 - Øvrige: følg tempo, løb øgning/interval frem i 1 min, vend og løb øgning/interval tilbage, gentag

Afslutning:

- Jog, gå eller stræk ud nær startsted indtil aftalt tid, hvor alle er tilbage
- Fælles afslutning, tak for i dag

