Kristina og Pernilles vintertræningssjov – mest for (k)vinder

Styrketræning to - tre gange om ugen

Kajak / ergometer to gange om ugen – gerne intervaltræning… fx

- 45 sek max/15 roligt x 10 x 3 med to minutters pause imellem hver
- 10 x 3 minutters højt tempo med 1 min roligt tempo mellem hver

Herunder ses en times styrkeprogram – alt kørers i sæt af 3 runder med 10 gentagelser eller til max– enten som supersæt (to og to) ellers som cirkeltræning.

	Opvarmning ti minutter roergometer fx eller løb til Knud
	Squats i TRX helt ned næste og røre jorden x 10 gentagelser
	Launches 10 gentagelser på hvert ben

	Varm op øvelser i elastik for skulder ti gentagelser på alle fire sider
	
	
	
	Træk gange 10 gentagelser

	Løft op håndled lige 10 gentagelser
	Løft op håndled vendt 10 gentagelser
	Bænkpres for bryst 10 gentagelser
	Træk ned for ryg 10 gentagelser
	Pres bold sammen mens du tæller til 10 gentagelser

	Elastik 10 gentagelser pres ud
	Mavebøjninger – husk lænd i gulvet. 10 gentagelser på hvert ben
	Underlivs pres 10 styks med vægt
	Vindueshvisker
	Balle av gange 10 getnagelser

	Ben fremme, hæl op – op og ned gange 10
	Ben bagud, tå nedad gange 10
	Ryg 20 gentagelser
	Udstrækning og kaffe fra Olivers