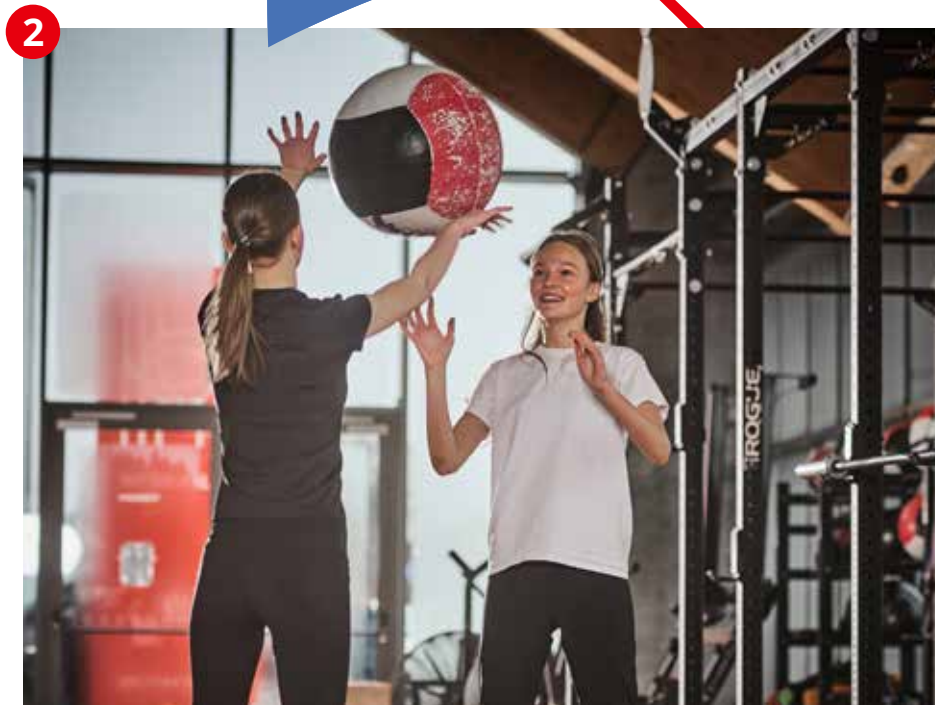


MAKKERØVELSE: SQUAT MED MEDICINBOLD

Squat med kast af medicinbold til hinanden.



Stil dig med fødderne i skulderbreddes afstand. Hold medicinbolden foran brystet og bøj så meget du kan i knæ og hofter, mens overkroppen holdes løftet.



Stem fra med fødderne til stående stilling og kast medicinbolden opad og over til din makker. Idet bolden gribes, sætter makkeren sig ned i en squat igen med bolden foran brystet.

MAKKERØVELSE: PLANKE OVER & UNDER

Hvis der udføres 2 eller flere runder af træningen, kan deltagerne skiftes til at stå i planke i hver runde. Alternativt kan der laves 5 gentagelser, før der skiftes plads med makkeren.



Den ene deltager står i planke med strakte arme og den anden hopper over benene.



Efterfølgende kravler den deltager, der hoppede over benene på sin makker, under planken.

MAKKERØVELSE: LUNGES PÅ STEPBÆNK

TRIVSEL I TRÆNINGEN



Træd op med et ben på stepbænken. Bøj i begge knæ, indtil bagerste knæ næsten rammer gulvet mens overkroppen forbliver løftet. Giv din makker overfor dig high five.



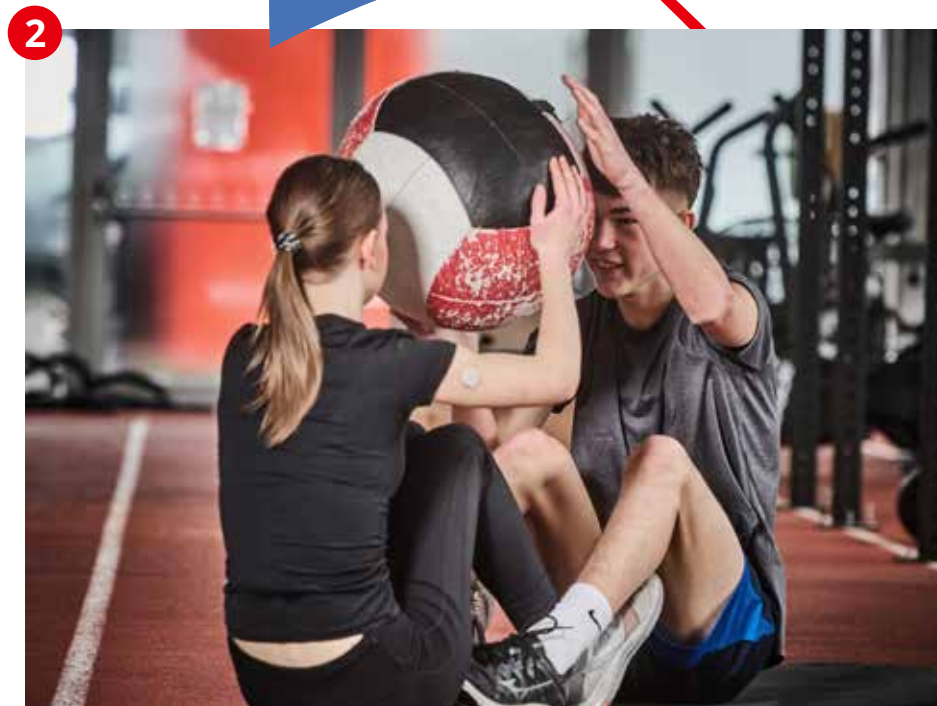
Stræk begge ben igen, træd tilbage og skift ben.

MAKKERØVELSE: SIT UPS MED MEDICINBOLD

TRIVSEL I TRÆNINGEN



Lig på ryggen med knæene bøjet og underbenene flettet sammen. Den ene holder bolden med strakte arme op mod loftet.



I siddende stilling rækkes bolden til makkeren. Øvelsen gentages nu, hvor makkeren har bolden.

MAKKERØVELSE: RYGEKSTENSION MED HIGH FIVE

TRIVSEL I TRÆNINGEN



Lig på maven med toppen af hovedet pegende mod hinanden med armene ud til siden.



Løft brystkasse og arme fra underlaget, kig på din makker og giv hinanden high five.

MAKKERØVELSE: SPRINTKONKURRENCE

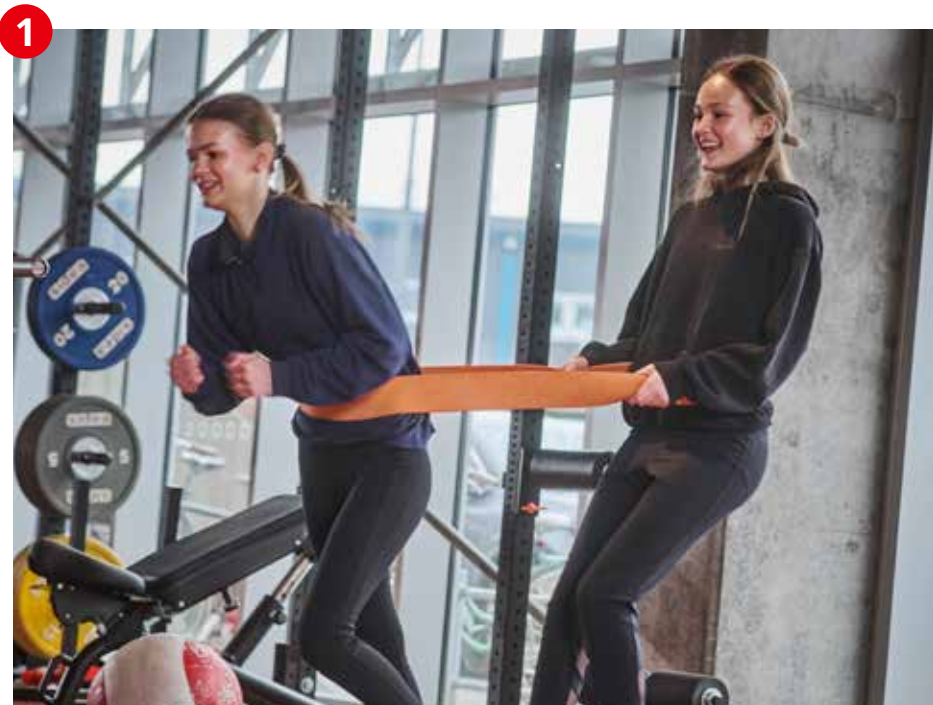
TRIVSEL I TRÆNINGEN



Sprint om kap på stedet i 60 sek.

MAKKERØVELSE: HESTEVOGN

TRIVSEL I TRÆNINGEN



Begge deltagere er inde i træningselastikken. Den ene skal gå fremad og have elastikken om hoften. Den anden skal holde igen, så det bliver svært for den forreste at bevæge sig fremad. Byt rundt efter hver runde.

MAKKERØVELSE: PLANKE-FANGER

TRIVSEL I TRÆNINGEN



Deltagerne står over for hinanden i en planke-position. Øvelsen kan også udføres på knæ. Øvelsen går ud på at forsøge at slå hinanden over håndryggen. Undervejs holdes plankepositionen, så vidt det er muligt.



ØVELSE: SQUAT MED SKULDERPRES



1 Stå på elastikken med hoftebreddes afstand med fødderne og hænderne om elastikken. Tommelfingeren pegende opad.



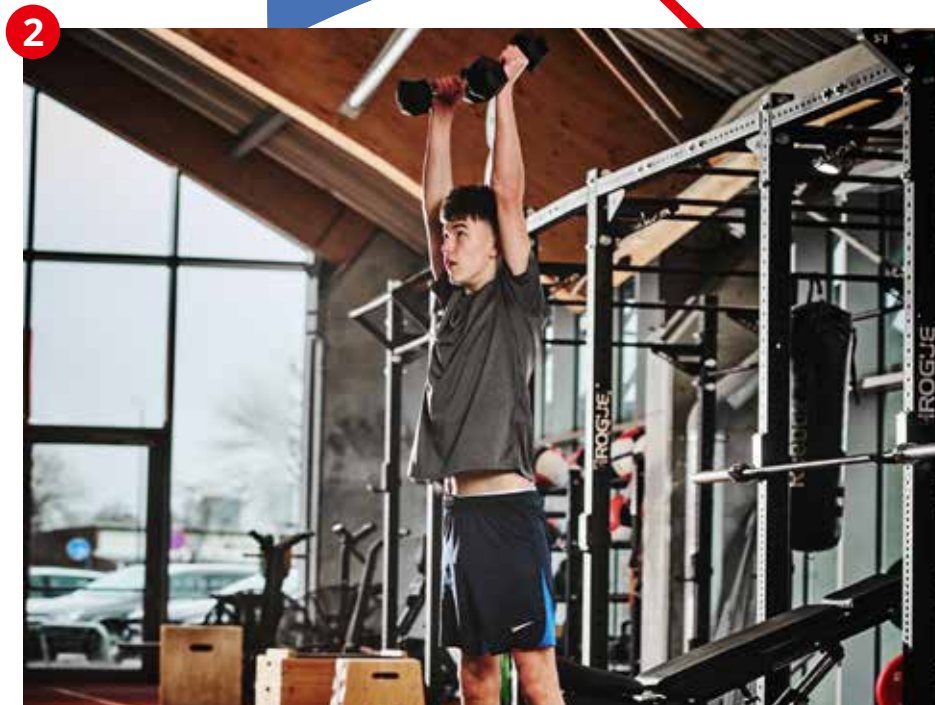
2 Bøj dybt ned i en squat og pres efterfølgende elastikken op over hovedet samtidig med at knæ og hofter strækkes igen.



ØVELSE: SQUAT MED SKULDERPRES



Stå med benene i hoftebreddes afstand og håndvægte på skulderen. Bøj dybt ned i en squat.



Pres håndvægtene op over hovedet samtidig med at knæ og hofter strækkes igen til stående stilling.

ØVELSE: DIPS PÅ BÆNK

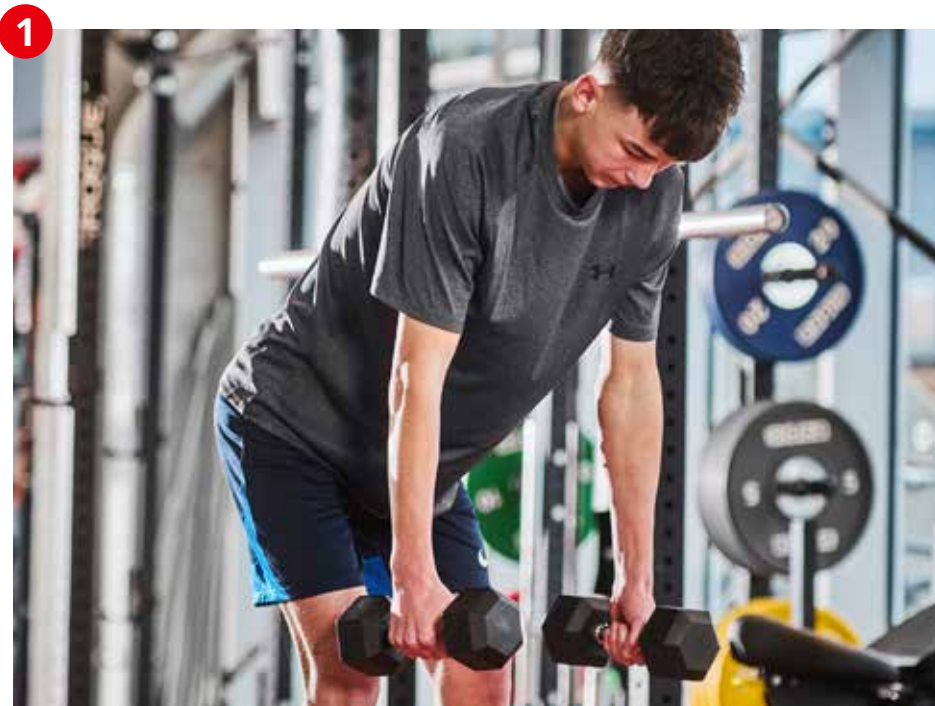


Placer jer på siden af bænken med fødderne i gulvet, bøjede ben og strakte arme. Hænderne støtter på bænken og fingre er placeret på kanten af træningsbænken.



Bøj albuerne bagud, så ballerne kommer tættere på underlaget. Stræk albuerne igen og løft baller og overkrop væk fra underlaget igen.

ØVELSE:
BENT OVER ROW

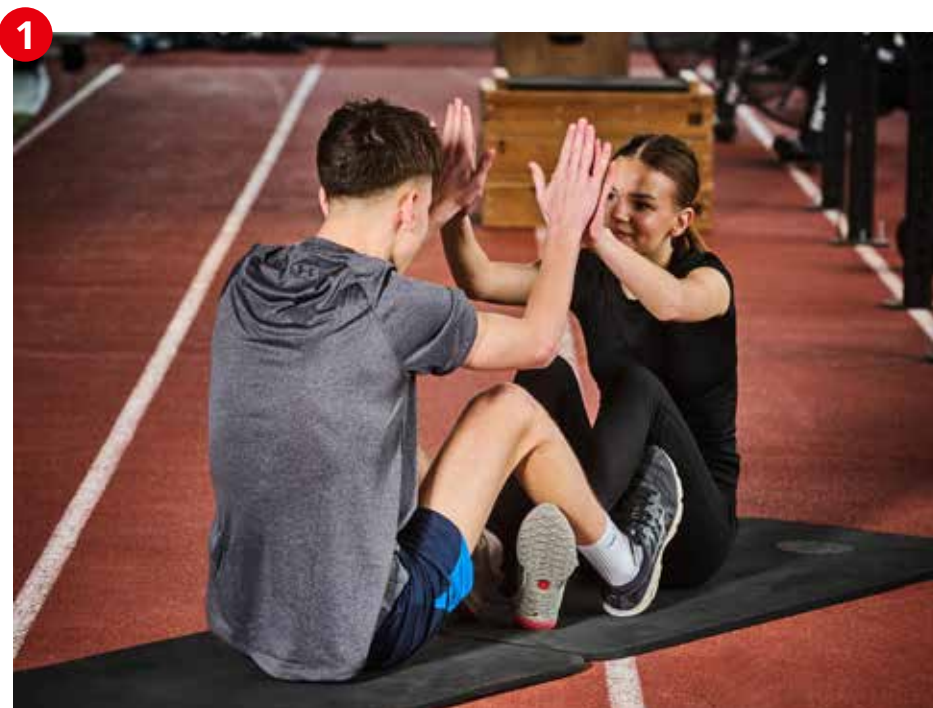


Stå foroverbøjet med ret ryg og en håndvægt i hver hånd.



Bøj i albuerne og træk håndvægtene tættere på overkroppen.

MAKKERØVELSE: SIT UPS MED HIGH FIVE



Lig på ryggen med knæene bøjet og underbenene flettet sammen. Løft overkroppen fra gulvet til siddende stilling og giv high five til hinanden.