

LIVEA XPRESS KURS

TRENINGSMAL

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| UKE | KONDISJON | STYRKE |
| 1 | KONDISJONSTEST | STYRKETEST |
| 2 | INTERVALLER | BASISØVELSER |
| 3 | SPINNING | STYRKE I SIRKEL |
| 4 | KONDISJON I SIRKEL  | BASISTRENING |
| 5 | INTERVALLER | STYRKE I SIRKEL |
| 6 | SPINNING | BASISØVELSER |
| 7 | KONDISJON I SIRKEL | BASISTRENING |
| 8 | KONDISJONSTEST | STYRKETEST |
|  |  |  |

* TESTER I HENHOLD TIL MAL FOR XPRESS KURS
* INTERVALLER KAN GJØRES UTE ELLER INNE, BRUK KREATIVITETEN
* KONDISJON I SIRKEL KAN INNEHOLDE MANGE ELEMENTER SOM BASISBALL, STEP, BRUK AV EGEN KROPP
* BASISTRENING – BRUK AV EGEN KROPPSVEKT, FOKUS PÅ KJERNE
* STYRKE I SIRKEL – EN STASJON PER DELTAKER

VIKTIG FOR ALLE ØKTENE ER GODE FORBEREDELSER. HA PROGRAMMET KLART I FORKANT. BRUK GJERNE SAMME PROGRAM PÅ ALLE KURS.

DETTE ER KUN EN MAL PÅ HVORDAN LEGGE OPP ØKTENE. ØVELSER, ANT REP OG TID PER ØVELSE PLANLEGGES INDIVIDUELT.