

Cirkeltræning

(udarbejdet af Carsten Skou juli 2001)

Øvelserne udføres i intervaller af 30 sekunder.



Korte spurter, løft 5 kg medicinbold

2 stole opstilles med en afstand på 5 meter. Der placeres en medicinbold (5kg) på gulvet ved hver stol. Du skal nu spurte mellem de 2 stole og henholdsvis løfte bolden op på stolen og ned fra stolen. Der tælles løft.



Røgbøjninger, med skammel

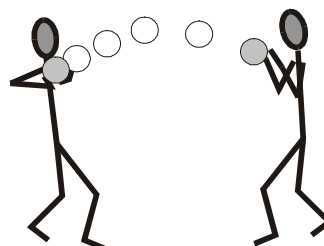
Lig på maven med skamlen lidt foran dig. Du skal nu løfte kroppen så du kan klappe oven på skamlen med hænderne. Lad din makker holde fødderne i gulvet. Der tælles klap.



Kast med medicinbold, 2 kg

Stå overfor din makker med ca. 2 meter imellem jer og kast bolden med skiftevis højre og venstre arm. Der tælles afleveringer.

(uden makker: kast/stød bolden op i luften og grib igen, stadig skiftevis højre/venstre arm)



Et bens hop op på bænk

Stå på et ben med front mod bænken, hop op på bænken og tilbage ned igen på samme ben. Skift ben og øvelsen gentages.

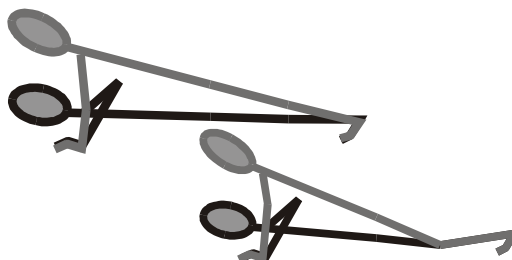
Der tælles hop op på bænk.



Armstrækninger

Lig fladt på maven med hænderne under skulderne, du skal nu lave så mange armstrækninger som muligt, hold kroppen lige. Kan også udføres liggende på knæene (pas på knæskallen brug det nederste af låret).

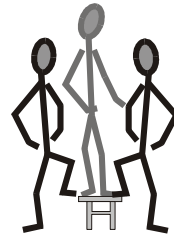
Der tælles kun hele stræk.





Step over bæk

Stå med siden til bænken. Sæt det ben der vender ind mod bænken op på bænken, tag det andet ben op, sammel fødderne og fortsæt ned på den anden side. gentag så med et andet ben.
Der tælles step op.



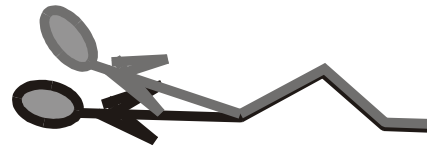
Kaste/gribe, alm. håndbold

Stå overfor din makker med ca. 5 meter imellem jer og kast bolden med din kastearm.
Der tælles det samlede antal afleveringer i de 2x30 sek. (uden makker: kast bolden op, så lavt som muligt, mod muren og grib igen)



Mavebøjninger

Lig på ryggen med bøjede ben og hold hænderne krydset over brystet. Lad din makker holde dine fødder i gulvet. Du skal nu op og kikke over dine knæ.
Der tælles kik.



Lange "spurter"

Løb på tværs af banen, fra væg til væg, der skal berøres. Banen deles op i 4 dele.
Der tælles hvor langt der løbes.



Vippebræt

Stå på vippebrættet med samlede fødder og hold balancen.
Bliv stående i hele intervallet, de 2x30 sek. + tiden imellem hvor der skiftes.

