

INTERVALTRÆNINGSPROGRAM (4:49)

TEMA: LØB

1-8
1-8
1-8
1-8
1-8
1-8 Løb i højt tempo.
1-8
1-8
1-8
1-8
1-8
1-2

TEMA: UDSPÆNDING

1-8 Udspænding af hase-
1-6 muskler

TEMA: HOP

1-8
1-8
1-8
1-8 Hop / sprede og samle
1-8 sprællemanshop.
1-8
1-8
1-8
1-5

TEMA: UDSPÆNDING

1-8 Udspænding af lægmuskler.
1-8

TEMA: LØB

1-8
1-8
1-8
1-8
1-8
1-8 Løb i højt tempo
1-8
1-8
1-8
1-8
1-2

TEMA: UDSPÆNDING

1-8 Udspænding af lårmuskler
1-6

TEMA: HOP

1-8
1-8
1-8
1-8 Skihop evt. afvekslende
1-8 med alm. hop, med arme
1-8 ben op og ned.
1-8
1-8
1-5

TEMA: UDSPÆNDING

1-8 Udspænding af lægmuskler
1-8

TEMA: LØB

1-8
1-8
1-8
1-8
1-8
1-8 Løb i aftagende tempo.
1-8
1-8
1-8
1-2