

## PROGRAM 3

### Grundtræning/udholdenhed (12 min.)

Dette er et interval-træningsprogram, med ialt 12 forslag til øvelser/postbeskrivelser.

Der arbejdes i 35 sek. - pause/skift til næste post 15 sek. Intervallerne angives i/af musikken.

Spred øvelses-/postskrivelserne rundt i salen i kronologisk rækkefølge.

Fordel gymnasterne på de forskellige poster.

Programmet kan anvendes enten som et decideret grundtræningsindslag i timen (12 poster) - lige efter opvarmningen eller som "den sidste salve" i timen

Gymnasterne skal altid være varme på anvendelsestidspunktet.

Du kan også vælge at lave "et halvt" program med 6-8-10 poster, som du lyster.

Eller du kan bruge musikken og nogle af øvelserne som variation i et af opvarmningsprogrammerne.

Hvor øvelserne er ensidige, levner musikken plads til ca. 20 gentagelser til hver side.

På CD'en findes musik til 4 intervaller - som indspilles 3 gange i træk, hvis du ønsker et fuldt program.

Du kan vælge at bruge musikkens rytme og tempo, som passer til alle de angivne øvelser - eller du kan blot lade musikken angive tidsintervallerne for arbejds- og pause/skift perioder.

Hvis programmet skal være effektivt - altså træne gymnasternes muskuludholdenhed og få pulsen op samtidig, skal der arbejdes med høj intensitet hele tiden.

Inden du går i gang, skal du sikre, at gymnasterne kender øvelserne og de rigtige udgangsstillinger, således at der arbejdes hensigtsmæssig. Det betaler sig at gøre dette grundigt første gang - næste gang kan du blot fejlrette.

HUSK: Udspænding af de anvendte muskelgrupper efter programmet.

Rekvisitter: Sjippetove.