

Inden start – luk dine øjne og sig til dig selv indeni: JEG KAN OG JEG VIL og giv hinanden en ordentlig

” HELD OG LYKKE ” krammer.

START OPVARMNING 30 MIN. FØR DU SKAL I KONKURRENCE.

LØB 2 OMGANGE PÅ STADION (HVIS I ER FLERE – SÅ LØB I SAMLET GRUPPE)
SVING BEN VED HEGN – NÆSEN MOD HEGNET – SVING 10 GANGE MED HVERT BEN.
SVING BEN VED HEGN – SIDEN MOD HEGNET – SVING 10 GANGE – SKIFT SIDE/SKIFT BEN
STRÆK UD VED HEGNET – BEN OG FØDDER

Gå over til langsiden

SIDEHOP – 2 GANGE DEN ENE VEJ / 2 GANGE DEN ANDEN VEJ
1 LANGSIDE MED HØJE KNÆLØFTNINGER
1 LANGSIDE MED HÆLSPARK
1 LANGSIDE MED GADEDRENGEHOP
1 LANGSIDE MED LØBESPRING

Opvarmning stående

SKULDRENDE
STRÆK OP MED ARMENE OVER HOVEDET
SIDEBØJNINGER
BREDSTÅENDE – SVING OG VRID MED ARMENE TIL HVER SIDE – GENTAGES 10 GANGE
HØJRE/VENSTRE
BREDSTÅENDE – 2 TRÆK OP TIL HØJRE/VENSTRE – 2 TRÆK VED VENSTRE/HØJRE FOD –
GENTAGES
5 GANGE
BREDSTÅENDE – VIP NED I MIDTEN - PRES MED ALBUERNE PÅ NERSIDEN AF DINE
KNÆ.
BREDSTÅENDE – STRÆKTE BEN – TRÆK OVER HØJRE BEN/ VENSTRE BEN / I MIDTEN
SÆT DIG – VIP MED BENENE
HÆKKELOBSSTILLING
LIG PÅ MAVEN – ARMENE UD TIL SIDEN. HØJRE FOD OP TIL VENSTRE HÅND/ VENSTRE
FOR OP TIL HØJRE HÅND.
KOM OP OG RYST BENENE .
STIGNINGSLØB RUND I KURVEN CA. 6-8 GANGE.

HUSK: KLUBTØJ PÅ / BAK T-SHIRT OG RØDE SHORTS
DRIKKEDUNK
PIGSKO
VED HØJDE OG LÆNGDE : TAPE TIL AT SÆTTE VED JERES TILLØB.
GODT HUMØR OG KLAR TIL EN SUPER DAG.

SMIL OG PØJ PØJ TIL ALLE BOBLERE.

