

Træn selv-Program

Dette er første udkast til hjemmetræningsprogrammet. De eneste redskaber i skal bruge i dette program er ting i kan finde hjemme, som f.eks. bord, stol og bøger.

Vi har bygget det op, så det er to programmer (Program A og B). Dette er for at i selv kan vælge om i vil træne det hele på en gang (ca. en time) eller i vil træne det over to gange (2 * 30 min ca.).

Programmerne A og B er yderligere delt op i to. Så når i træner, træner i A1, med ca. 20 sekunder mellem hver øvelse. Efter det må i holde en kort pause (2 min) og så træne A2. Når i har trænet A2 holder i igen 2 minutters pause og så træner i hele A blokken igen.

Altså....

A1 (Med 20 sekunders pause mellem hver øvelse)

2 minutters pause

A2 (Med 20 sekunders pause mellem hver øvelse)

2 minutters pause

A1 (Med 20 sekunders pause mellem hver øvelse)

2 minutters pause

A2 (Med 20 sekunders pause mellem hver øvelse)

Og på samme måde med B programmet.

God træningslyst ☺

Lars-Ole og Christina