

TRÆNING 2

DAG 1

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

2 sæt på turen af 3 x 15 armbøjninger på træstamme eller 1 sæt før og efter turen på skammel hjemme



DAG 2

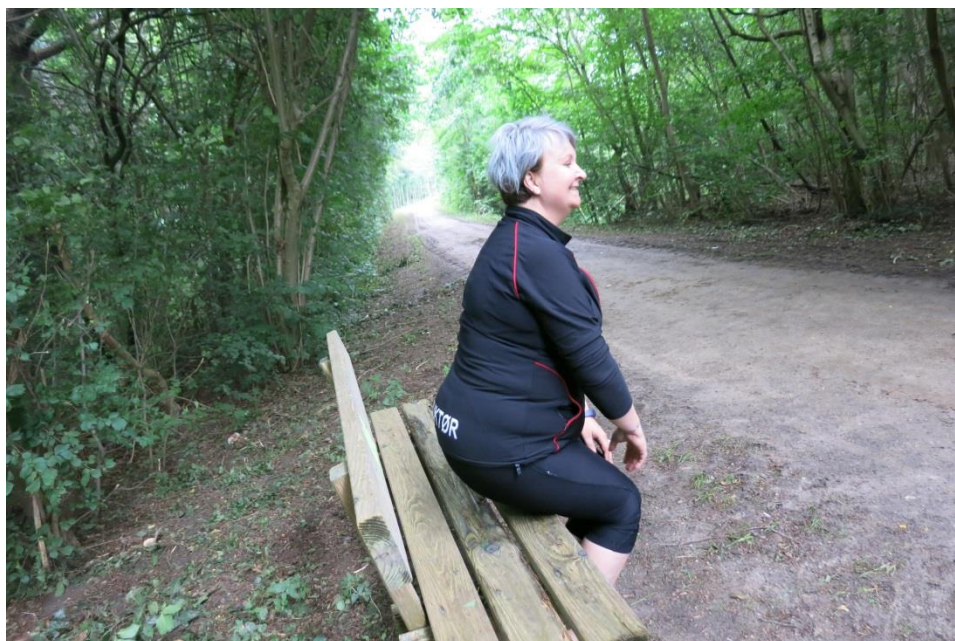


Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

2 sæt af 3x15 "sæt på stol eller bænk i naturen på turen



DAG 3

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

Kram et træ.

Mens du krammer starter du med at stå ret, kigge ligeud og langsomt bevæge nakken bagud og kig op i trætop og kør langsomt hovedet ned igen til udgangsstilling. Kig nu ned på fødderne stadig mens du står ret ryg.

Gentag 5 x 15 med kort pause imellem



DAG 4

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

3x 15 planke med strækt arme og løft skiftevis til højre og venstre side



DAG 5

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

3 x 15 benløft til hver side. Brug evt en bænk



DAG 6

Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

PLUS

3x1 min "sæt op ad træ eller væg.



Stå i planken 3 x 1 min



DAG 7



Find en lydbog, musik eller lyt til denne naturlydfil og gå en tur i rask tempo i 60 min

<https://www.youtube.com/watch?v=JHNN91IJgs8>

Forsæt dette program resten af forløbet.

Er du allerede igang så skift gåture ud med løbeture.