

Maritas økt

Fredag 27/3.20

Anbefaler en app som heter WOD som gjør det enkelt for deg og hold styr på tiden i denne økten.

Oppvarming

Tabata 20 sekunder arbeid/10 sekunder hvile 5 runder av hver

Supermann

Ligg på magen med strak kropp, hold pinne med skulderbredde avstand. Løft pinnen med strake armer og ben opp fra bakken. Hold denne posisjonen ii 20 sekunder. Snu deg rundt på rygg.



Hallow

Ligg på rygg med strake ben, løft ben og overkropp opp i bananform, stram mage. Hold posisjon i 20 sekunder og snu rundt på mage.



EMOM 8 minutter x3 runder. 2 minutters pause mellom settene.

Total lengde på økten 30 min.

Du jobber med to øvelser av gangen, så ruller du til de neste to. Jobber i 50 sekunder og 10 sekunder på bytt. Totalt 4 runder med hver øvelse.

1. Løpe ca. 7,5 meter med burpees ved hver vending. Du starter med en burpees, løper, vender helt om og burpees før du løper tilbake.



2. 90 grader inntil en vegg i nærheten.



1. Box jump, bruk en trapp, en krakk, en mur, en stor sten, vær kreativ. Hopp opp, land i dyp knebøy, strekk deg helt opp, knip i rompa og gå ned. Tilpass evt med å gå opp og ned dersom å hoppe ikke føles ok.



2. Gradert håndstående push up/ vanlige push up. Ved gradert stå med ben/knær oppå en kasse, en krakk, en trapp. Plasser armene rett ned og tenk posisjon til håndstående. Ønsker dere ikke å stå slik, gjennomfør vanlige push up enten strake eller på kne.



1. Knebøy m/utfall bakover. Gå ned i knebøy, 90 grader med knær, strekk et ben ut bakover så langt du klarer mens du forblir i knebøy på det andre benet. Husk stram mage slik at du holder balansen. Trekk benet inn igjen til knebøy og rett deg helt opp. Gjenta på motsatt ben.



2. Push press. Bruk en vekt om du har, hvis ikke fyll en vannflaske, finn en sten, et maling spann, vær kreativ. Jobb på annenhver side, bytt halv-veis, ca 10-12 repetisjoner på hver side.



Du er i mål, godt jobbet 😊