

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 12 år

**ANTAL:**

Gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 15 minutter

**Pulsbaseret træningsprogram (Puls- og kropsvægt-træning):**

Dette træningspas har fokus på høj puls og træning med egen kropsvægt. Det er intervaltræning på tid bestående af 5 øvelser: 1) 3xBurpees 2) 5xJump squat 3) 5xPush-ups 4) 5xCrunches (mavebøjninger) 5) 7xJumping jacks. I disse øvelser arbejdes der med styrke af de store muskelgrupper samtidig med konditionstræning.

Alle deltagerne går ud på gulvet, så de har nok plads omkring sig til at lave alle øvelserne. Underviseren forklarer og foreviser de 5 øvelser. Alle øvelserne og antallet af gentagelser skal udføres indenfor et minut. Er man færdig før tid, holdes der pause indtil næste minut starter. Fortsæt et passende antal runder, eksempelvis 8 runder dvs. 8 minutter.

**Variation:** Find på 5 nye øvelser og antal gentagelser. Eksempelvis - 10xhøje knæ - 10xMountain climber - 6xLunches - 4xdips fra stol/bænk - 5xrygbøjninger - 5xEnglehopp - 10xsjipning ... Lang intervallerne korter eller længere så de passer til din klasses niveau. Måske skal de arbejde i 1,5 minut 5 runder, eller 1 minut 10 runder.

**Formål:** At vise eleverne et effektivt puls og styrkebaseret træningspas - ved brug af egen kropsvægt - samt kombinationen af styrke og konditionstræning.

**SÅDAN GØR DU:****Gå ud på gulvet**

Alle deltager går ud på gulvet og sørger for, der er godt med plads omkring en.

**5 øvelser**

Underviseren foreviser de 5 øvelser.

**Tiden starter**

Underviseren starter tiden, og deltagerne skal nu nå at lave de 5 øvelser på 1 minut.

**Pause**

Er der tid til overs, holder deltagerne pause, indtil næste minut starter.

**Antal runder**

Fortsæt i det antal runder, som er passende for klassen. God træning.