



GRUPPE 4 SOMMER BINGO



GRUNNTRENING PER UKE

EN AV HVER PER UKE:

- INTERVALL (1 T)
- LANGTUR (1,5 T)

VALGFRITT:

SYKKEL/LØP/RULLESKI

+ STYRKETRENING MIN 30 MIN



1X PER ØKT - TOTALT 3X PER UKE

HELLO



HVIS DU TRENER
SAMMEN MED ANDRE SIL-
UTØVERE KAN DU
KRYSS DOBBELT!



SUMMER

EXTRA ØKTER

- FREESBEEGOLF
- TURORIENTERING
- STOLPEJAKT
- PADDEL
- TENNIS
- BASKET
- FOTBALL
- SVØMMING
- TRAMPOLINE
- FJELLTUR

NB! organisert
trening telles ikke



.. OG SÅ KLART RULLESKI, SYKKEL OG
LØP!

1X PER ØKT - VALGFRITT ANTALL
PER UKE

June

July

August

24	25	26	27	28	29	30	22	23	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18

BACK
TO
SCHOOL

Navn: _____

Send inn senest 19. aug til
marie.late@gmail.com

Send bilder til
insta-Lene
mob.
950 77 636

UTLODDNING
AV PREMIER -
ALLE DELTAR -
MEN DOBBEL
SJANSE HVIS DU
HAR OVER 30X

STYRKEØKT

**30 SEKUNDER ARBEID -
15 SEKUNDER HVILE -
5(6) SETT, MED 1,5 MINUTTS
HVILE MELLOM HVERT SETT**

- Push-ups - blir det tungt, med knær i bakken.
- "Bjørn Erik" - spesial!
- Triceps - finn en stol/ benk!
- Burpees
- Russian Twist
- Nedsenk mage

Husk litt tøying til slutt!

Anbefaler dere å trene til mine styrkeøkter på YouTube! Kun 30 min - gjerne med søsken, foreldre, tanter og onkler - da blir det enda med trøkk!!

Viktig å holde det gående!
Hold tempo oppe!

<https://www.youtube.com/watch?v=j4v29X2AX2c>

<https://www.youtube.com/watch?v=EcOEKeg4eIA> (Hard økt)