

TRÆNINGSPROGRAM FREM MOD ÅRE

Fysisk træning

Uge 1 - 2 x træning af 15 min (2 runder, 30 sek. arbejde, 15 sek. pause)

Uge 2 - 2-3 x træning af 15-20 min (3 runder, 30 sek. arbejde, 15 sek. pause)

1. **Squats** (fokus på dybde og kontrol)
2. **Lunges** (skiftevis ben)
3. **Planke**
4. **Lateral skater jumps** (større side-hop for balance)
5. **Wall sit** (rygstøtte mod væg, statisk hold)
6. **Superman** (ryg og core)
7. **Jump squats**
8. **Sideplanke** (15 sek. pr. side)

Uge 3 - 2-3 x træning af 15-20 min (2 runder, 45 sek. arbejde, 15 sek. pause)

Uge 4 - 2-3 x træning af 20-25 min (2 runder, 60 sek. arbejde, 30 sek. pause)

1. **Squats med langsom excentrisk fase** (5 sek. ned, eksplosivt op)
2. **Lunges med hop** (for eksplosivitet)
3. **Planke med benløft** (skiftevis hæve ben 5 sek.)
4. **Lateral skater jumps** (større side-hop for balance)
5. **Wall sit med et-bensskift** hvert 5 sek
6. **Superman med armtræk tilbage**
7. **Burpees med tuck jump**
8. **Sideplanke med benløft**

Huslige færdigheder - minimum 3 x pr. uge

- Støvsuge
- Gøre rent
- Lave mad; snitte grønsager, stege kød, koge pasta mm.
- Sætte i opvaskemaskine

Sociale færdigheder

- Øv med dine forældre og søskende at stille spørgsmål og være nysgerrig