

Opvarmning

Løb

Den første generelle opvarmning er løb, så pulsen kommer op. Start med at løbe ca. 5 minutter i salen. Varier gerne mellem almindeligt løb, hælspark og høje knæløft. Lav øvelsen i et tempo, hvor du stadig har luft til at snakke lidt med din sidemakker.

