

Opvarmning

”Tap” en makker (to og to)

Start med at lægge jer i planken med armene strakt og ansigterne mod hinanden. Herfra gælder det om at ”tappe” makkerens hænder, men også at undgå selv at blive ”tappet” på hænderne.

Øvelsen er god til at få pulsen op - samtidig med at du arbejder med din statiske styrke i arme, skuldre, bryst, nedre ryg, ben og mave

Kør i 30 sekunder, hvor I tapper. Hold så 30 sekunders pause. Lav ca. 3-5 runder. Jeres lærer holder tiden.

