

Aktivitet til seminardag fredag d. 8/4/2022

Gruppe nr. SB03 gruppe 2

Jakob, Anders, Casper, Amanda, Jeanette og Andreas.

Crossfit

Det bliver varmt og i kommer til at svede. Vi vil anbefale at man som deltager til denne aktivitet, har beklædning på som man let kan bevæge sig i. (F.eks, shorts og t-shirt, da det kan blive varmt)

Vi har valgt at lave crossfit som aktivitet. Til crossfit skal vi igennem kort opvarmning og derefter laver vi øvelserne og til sidst slutter vi af med noget kort udstrækning.

Vi har tænkt os at vi skal igennem disse øvelser (Vi kommer til at lave øvelserne sammen i grupper af to personer. Det er selvfølgelig i orden at der er noget man ikke kan. Man må også gerne dele repetitionerne op, mellem de to personer, således at den ene person tager flere gentagelser end den anden).

Opvarmning: (Til opvarmningen vil alle øvelser blive vist)

Vi starter med opvarmning af skulderledet:

- lateral raises
- front raises
- circles

Opvarmning af core og ben

- planke 30 sek
- kort løb rundt i salen
- sprællemænd

Makker workout for runder på tid 10 minutter.

- Lunges - 20 stk
- Mavebøjninger - 20 stk
- Armbøjninger - 20
- Squats - 20 stk
- Burpees 10 stks

Udstrækning