



Opvarmning



Øvelse	Beskrivelse
Let løb	Løb 3 minutter i roligt tempo
Løb	Løb 3 minutter i moderat tempo
Armsving	Løb i roligt tempo og sving begge arme forlæns og baglæns i ca. 20 sekunder.
Hop	Hop på stedet med "låste" knæ i ca. 20 sekunder.
Knæløft	Løb i roligt tempo mens knæene løftes så højt som muligt. Oversiden af låret skal være vandret ved hvert knæløft. Skal gøres i ca. 20 sekunder
Hælspark	Løb i roligt tempo mens du sparker hælene bagud. Hælene må meget gerne ramme bagdelen. Skal gøres i ca. 20 sekunder
Stigningsløb	løb 3 stigningsløb, hvor du over 20 - 30 sekunder gradvist øger tempoet, så du når næsten topfart ca. halvvejs. Hold tempoet resten af tiden og brems op stille og roligt.