

Fjord1 Barmarksamling Leikanger laurdag 23. september

KI 14 – 16

Gruppe 1; skyting med Hans Christian: Fokus; konsentrasjon og sikkerheit

Gruppe 2; Styrke/uthald med bruk av strikk

To og to saman; ein jobbar den andre nyttar strikken (bungee strikken)

Oppvarming; i strikken (10 min)

Runde 1 (60 sek per øving)

Springe

Sidevegs venstre

Sidevegs høgre

Runde 2 (60 sek per øving)

Push-up

Ståande roing

Hopande utfall

Runde 3 (60 sek per øving)

Spenthopp framover

Høge kneløft

Hopp sidevegs

Runde 4 (60 sek per øving)

Sprint

Knebøy baklengs

Ståande staking

Runde 5 (60 sek per øving)

Pall-off venstre

Pall-off høyre

Stående franskpress