

## **Eksempel på opvarmningsprogram**

Småjog

Roter anklerne

Gang med armbevægelser på stedet

Kropsvridning. Hænder på hofter, skuldre - arme fri

Småjog med armsving

Stå på et ben ad gangen. Skift ben med hælspark.

Rask gang 5-10 min

Små hop med samlede ben og enkelte hælspark. Hælen skal helt ned og røre jorden let.

Let løb på stedet med intervaller

Sidelæns hop - begge veje

Knæløft på 3 eller 5

Benspark på 3 eller 5

Knæløft og benspark på 3 eller 5

Gadedrengeløb