

## Aspervika Trim & Turn

Besøksadresse: Aspervika Skole, Asperholen, 4329 Sandnes

Postadresse: Asperholen 115, 4329 Sandnes

E-post: [post@aspervikatrimogturn.no](mailto:post@aspervikatrimogturn.no)

Web: [www.aspervikatrimogturn.no](http://www.aspervikatrimogturn.no)

Kontonummer: 3260 26 02221



## ALTERNATIV TRENING UKE 4, 2021

### INTERVALLTRENING UTE

Finn 2 lyktestolper. Alle oppdrag skal gjøres mellom lyktestolpene. Er du under skolealder skal du gjøre alt 2 runder. Går du på 1.-4. trinn skal du gjøre alt 3 runder. Er du eldre skal alt gjøres 4 runder.

- Løp
- Gå baklengs
- Hopp med samlet føtter
- Hink
- Løp mens du sparker deg i rumpen
  - Løp med høye ben-løft
  - Hopp sidelengs
- «Kryp» forlengs uten å ha knær i bakken
- «Kryp» baklengs uten å ha rumpen i bakken
  - Sprint
- Froskehopp. Rumpen skal ned på hælene
  - Slå hjul eller snurr rundt og rundt
  - Løp mens du svinger en arm
  - Løp mens du svinger den neste