

## Sommerprogram for de skadede

Mandag:

Cykling – 25 minutter 80 % af max - 10 sekunders måling efter hvert tiende minut

Styrke:

De 3 store 3 X 25 – arm, mave, ryg.

Kropsstamme 3 X 1 minut

Knæøvelser

Individuelle Øvelser

Tirsdag:

**NYD FERIE!**

Onsdag:

Cykling - 30 minutter 80 % af max - 10 sekunders måling efter hvert tiende minut Styrke:

De 3 store 3 X 25

Kropsstamme 3 X 1 minut

Knæøvelser

Individuelle øvelser

Torsdag:

**NYD FERIE!**

Fredag:

Løb – 10 X 100 meter 70 % af max. Måling efter hver – Stop når det gør ondt.

Styrke:

De 3 store 3 X 25

Kropsstamme 3 X 1 minut

Knæøvelser

Individuelle øvelser

Lørdag:

**NYD FERIE!**

Søndag:

**NYD FERIE!**

**Max puls udregnes på følgende vis:  $220 - \text{alder} = \text{max puls}$ . Divider så dette tal med seks. Når i måler jeres puls i ti sekunder skal den være et tal der er tæt på 80 eller 70 % af det udregnede. Eksempel:**

**$220 - 14 = 206$ .  $206/6 = 34,3$ .  $34,3/100 = 0,343$ .  $0,343 \times 80 = 27,44$ , en pige på 14 skal således have ca. 27 slag på ti sekunder hvis hun skal løbe på 80 % af max. I er velkomne til at ringe med evt. spørgsmål på 60259478**

Rigtig god sommerferie og vel mødt i august

MVH

Tobias, Jan og Bomber

*Do not let what you cannot do interfere with what you can do. - John Wooden*