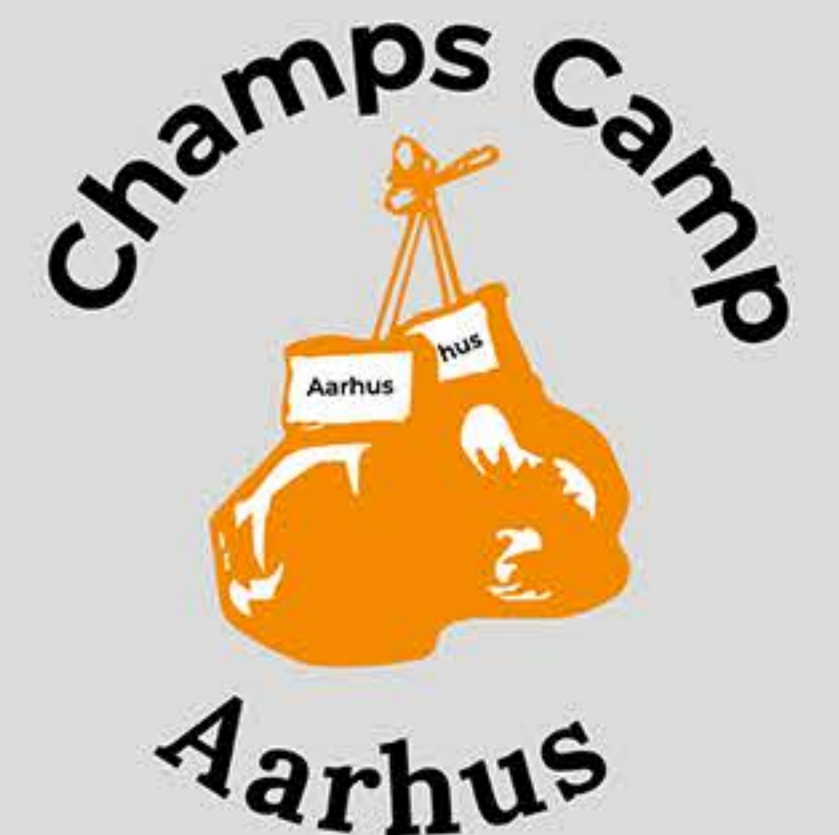


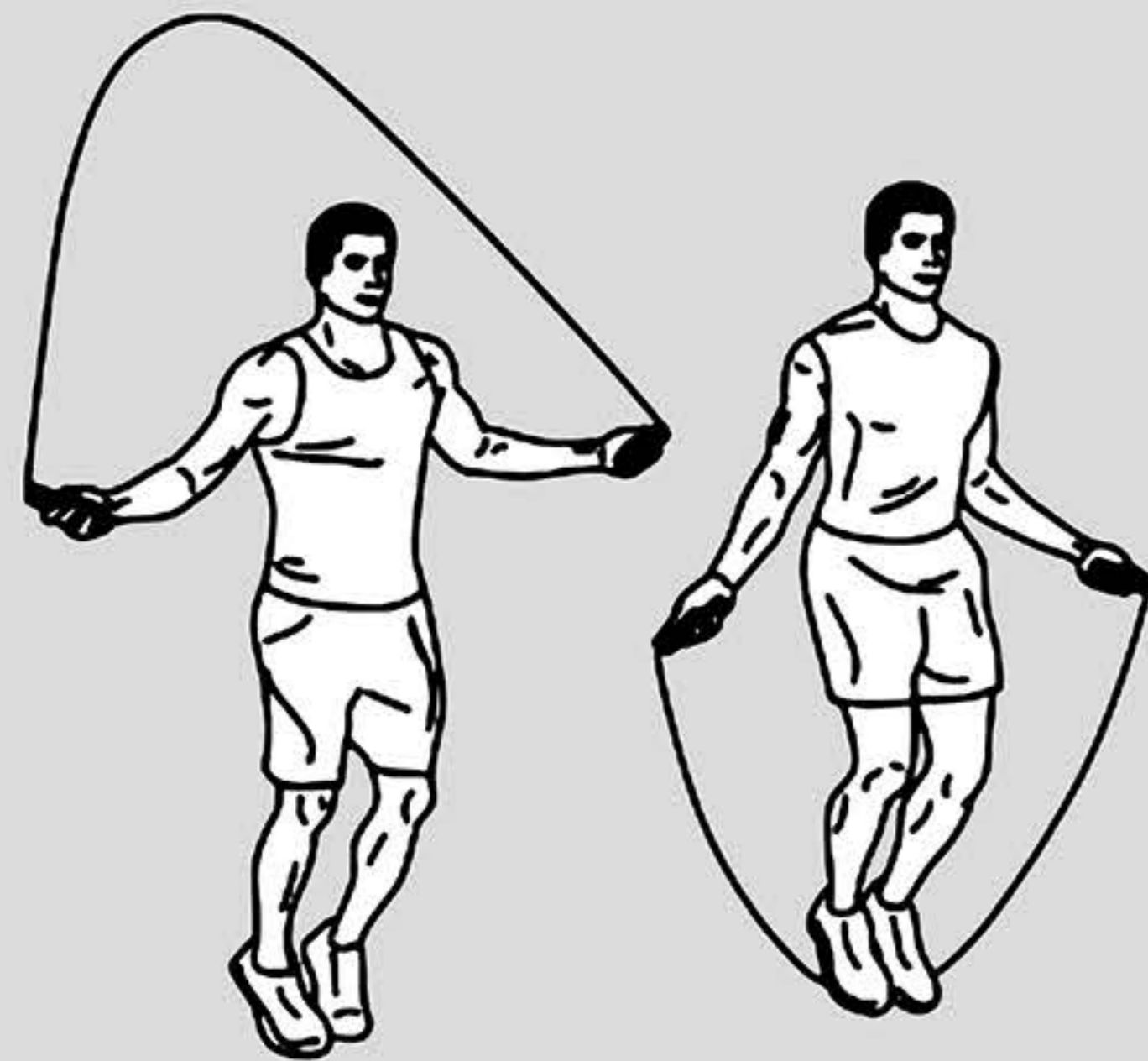
# Træning til forbedring af "The 555 Standards"

Trænings tid: ca. 1 time & 30 min



## OPVAMNING

Vælg en af de 3 øvelser:



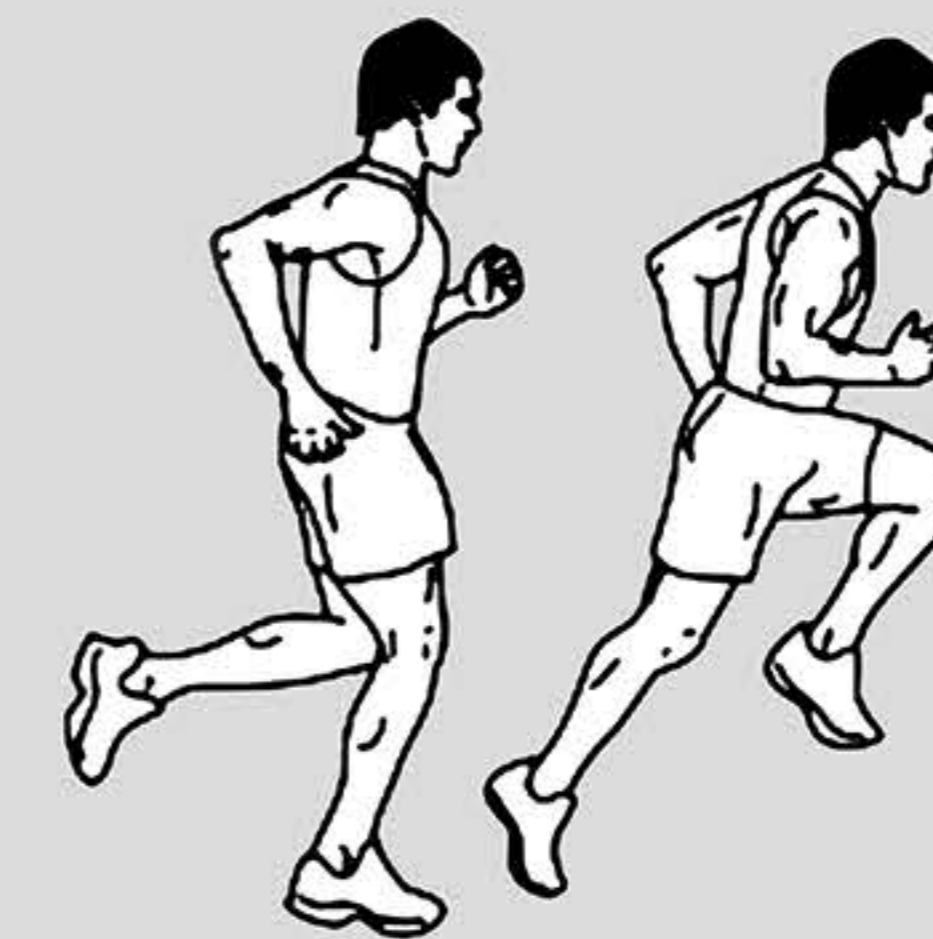
### **SJIP 15 MINUTTER**

5 min moderat tempo  
5 min højere tempo  
5 min prøv double, unders,  
kombineret med normalt sjipling.



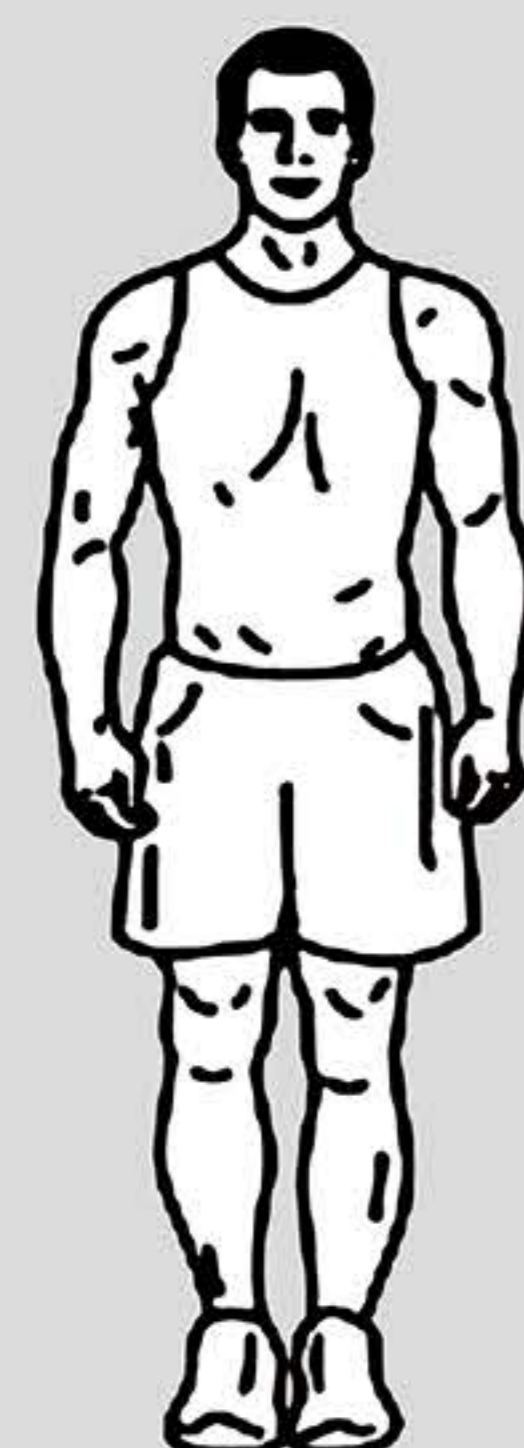
### **FIND 100 M STRÆKNING**

Løbe frem & tilbage 6 gange.  
2 af runderne slidelæns.



### **VÆR KREATIV**

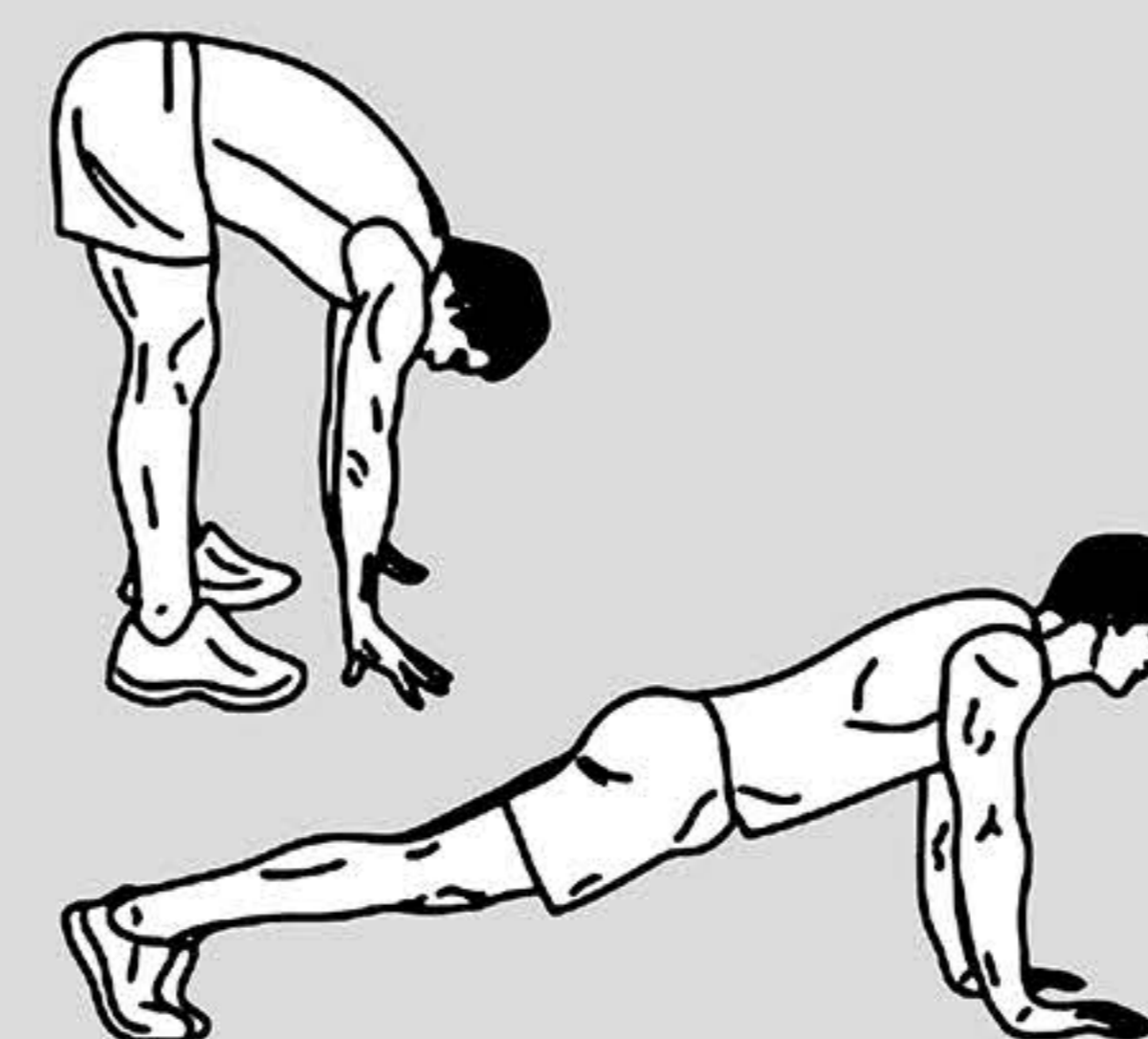
Varm fx. op på trapperne i opgangen  
Vigtigt: du er varm i kroppen inden WODs'ene.



### **OPVARM LED**

Roter ledene min 5 gange

- Nakke
- Skuldere
- Albuer
- Håndled
- Tajle
- Knæ
- fodled

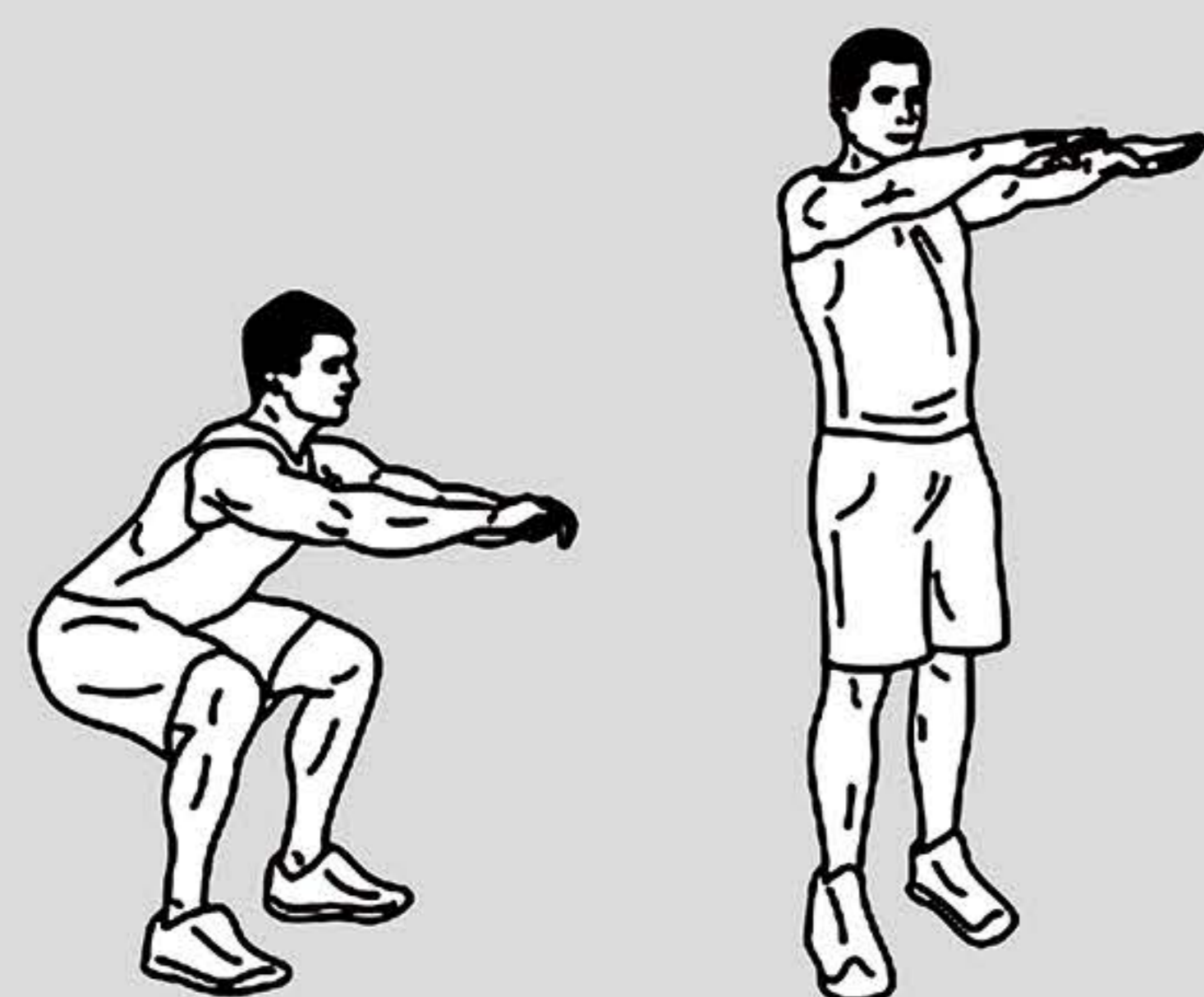


### **5 x GÅ UD I PLANKE**

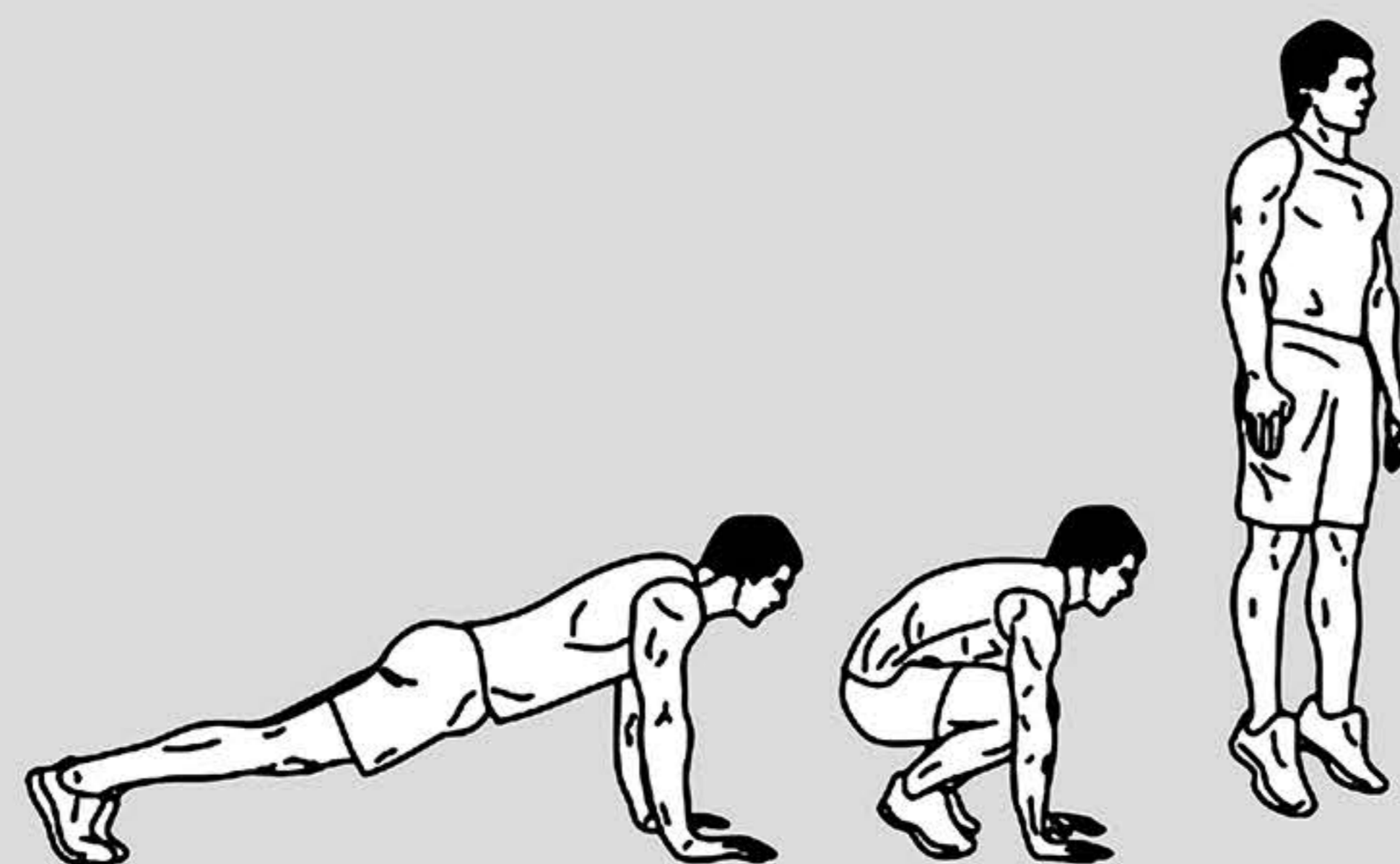
Gå ud i planken step by step  
igen fra planken og tilbage i stående,  
step by step

# THE 555 STANDARDS

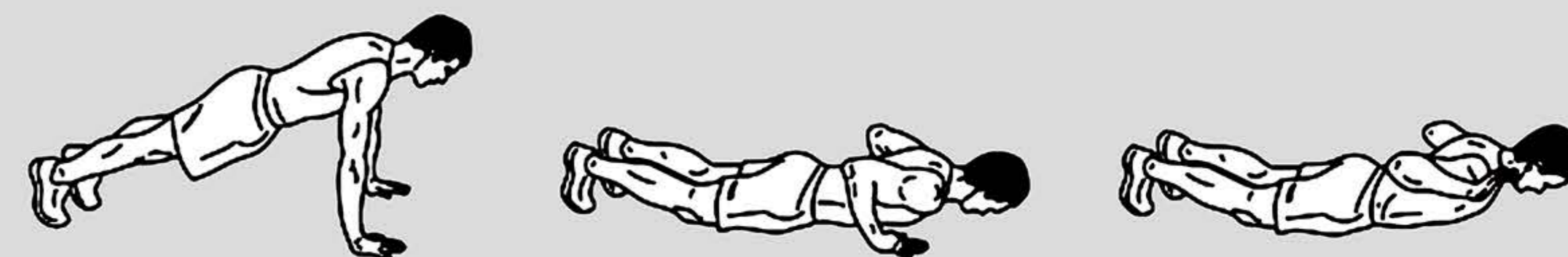
Ta´ tid 🕒 5 Runder af:



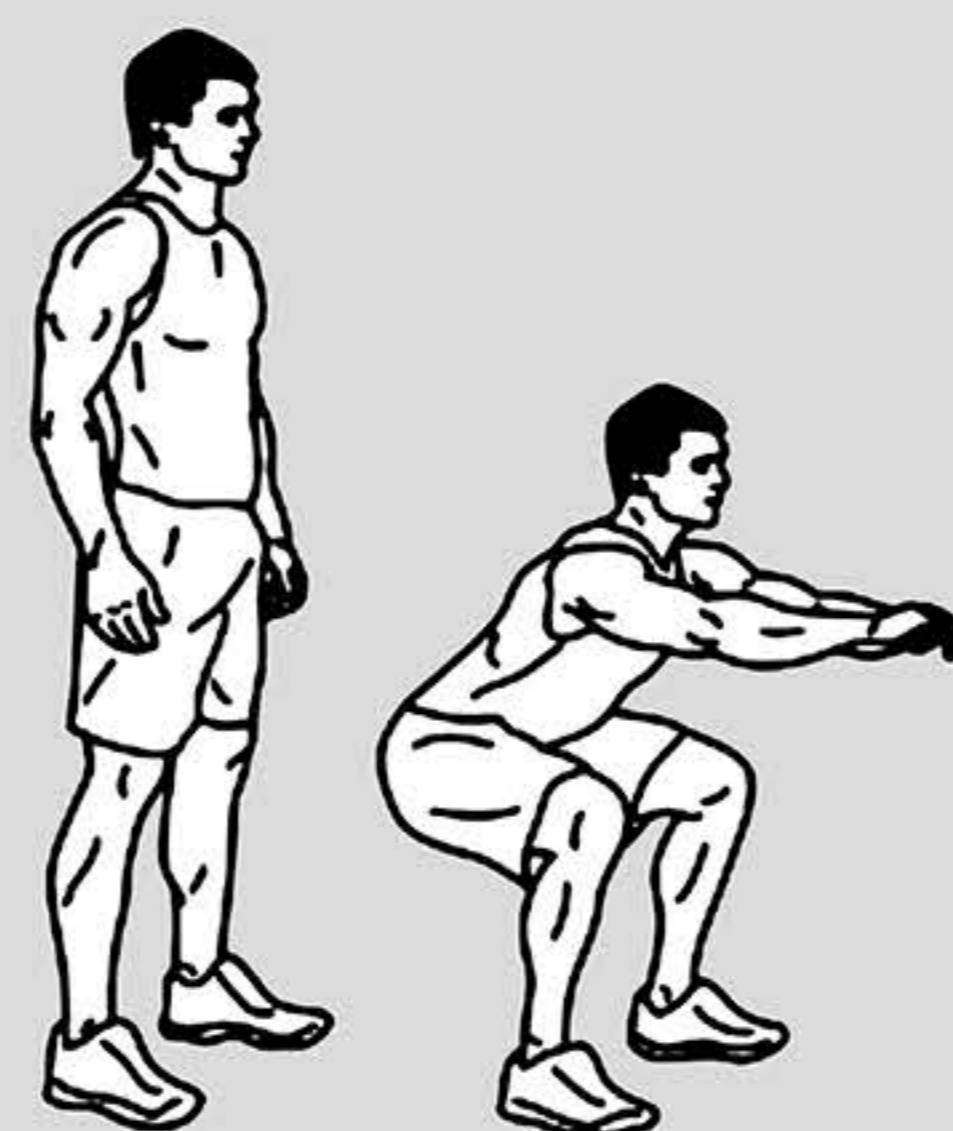
**15 X AIR SQUARDS**



**15 X Burpees**



**15 X Hand release push-ups**



## **SQUAT**

**Musik: "Flowers" fra Moby ca 3,28 min**

"bring Sally up" rejs dig.

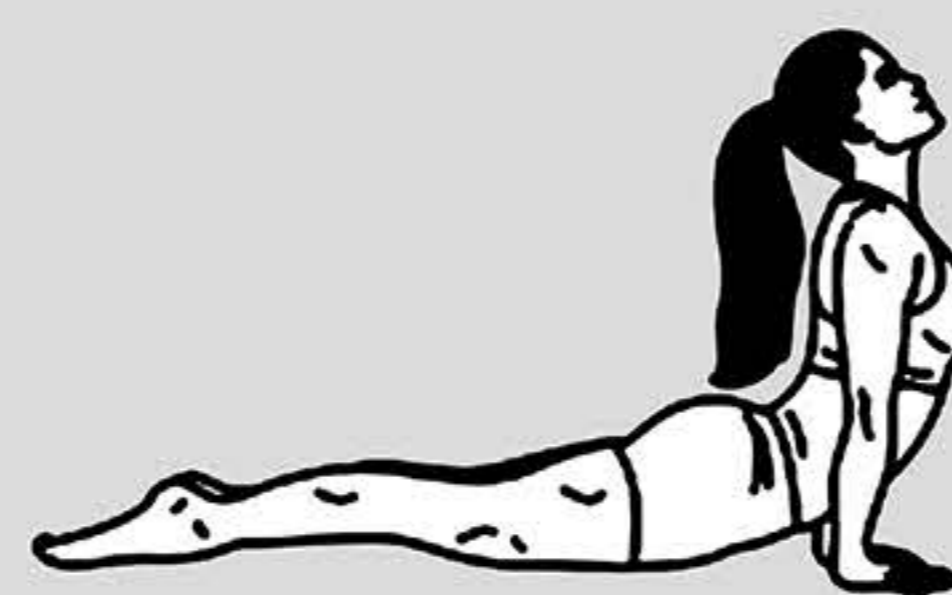
"bring Sally down" ned og sidde i squatten

blive der til de synger "up" igen.

# UDSTRÆKNING



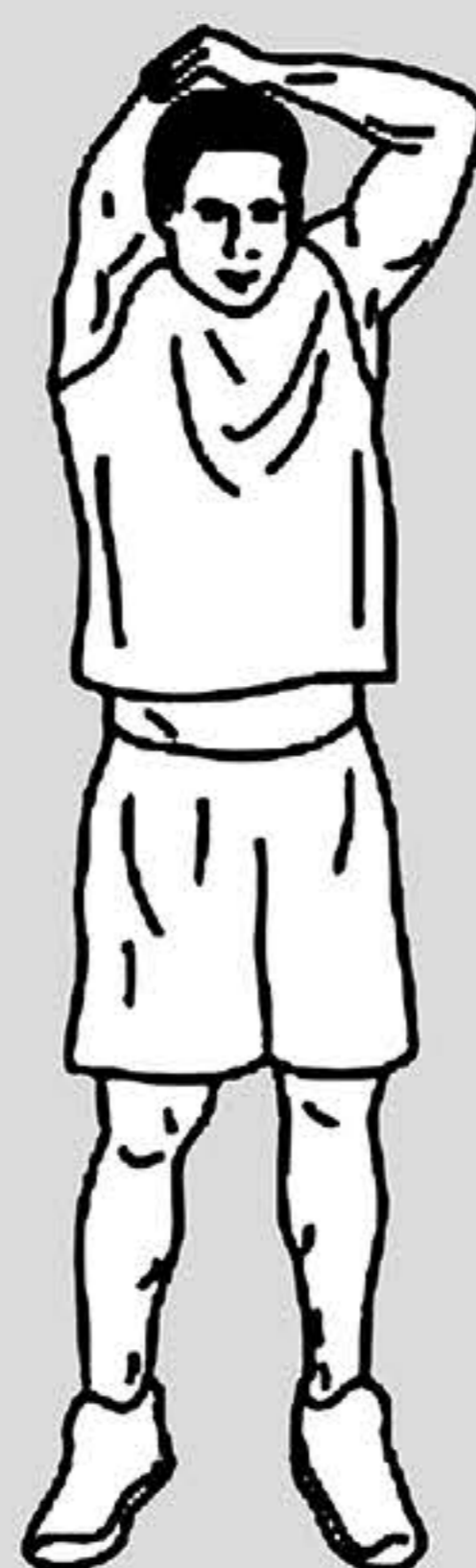
**30 SEK**  
Hænderne til tæer



**2 x 30 SEK**  
Mave (kobraen)



**2 x 30 SEK**  
Mave ryg (det vuggende barn)



**30 SEK**  
Skulder stræk



**30 SEK**  
Skulder stræk



**30 SEK**  
Lår stræk