Kroppsøving annerledes uke 13

I denne uken skal dere gjennomføre en av oppleggene på tirsdag og torsdag. Mandag, onsdag og fredag er det annet opplegg.

Mandag:

Sirkeltrening: Gjennomfør 3 runder. I hver runde gjør 20situps, 10 pushups og 10 knebøy. Ca. et minutts pause mellom hver runde.

Tirsdag:

Gjennomfør en av treningsplanene som du lagde i forrige uke.

Onsdag:

Vær ute i minst 45 minutter. Er det snø ute så lag en snø figur. Om det ikke er snø så vær aktiv på en annen måte.

Torsdag:

Gjennomfør en av treningsplanene som du lagde i forrige uke.

Fredag:

Tid for å danse. Dans til 3 sanger, bruk gjerne “just dance” på youtube for å finne sanger og danser som du kan bruke.