



# INTERVALLTRENING MED KONDISJON OG STYRKE

Ferdig treningsprogram ([med film](#))  
Instruktør: Siw-Anne Moland Larsen Nes

## INNHOOLD

Dette er et ferdig treningsprogram der vi veksler mellom kondisjonstrening på gulvet og styrketrening uten hjelpemidler (kun matte). Koreografien er enkel så du og deltakerne kan fokusere på intensitet og på å utføre øvelsene effektivt og riktig.

Foruten igangsetting og oppvarming og uttøying, består timen av 6 kondisjonsintervaller av 3-4 minutters og 6 styrkeintervaller av ca 4 min. Beregn korte pauser mellom intervallene for å hente matter og forklare øvelser.

## MÅLGRUPPEN

Programmet passer for alle uansett fysisk form. Intensiteten er ment å være høy, men deltakerne kan justere dette selv etter eget ønske og nivå. Programmet egner seg for menn og for grupper som vil trene uten å tenke på musikken eller på kompliserte trinnkombinasjoner.

## MUSIKK

Sangene til kondisjonsintervallene er kjøpt som mp3-filer hos [www.platekompaniet.no](http://www.platekompaniet.no) Musikk til styrkeintervallene og tøyedelen er hentet fra **100% Rock Workout**, Vol.2 fra [www.move-ya.com](http://www.move-ya.com).

## ORGANISERING AV KONDISJONSINTERVALLENE

- Deltakerne står/går/løper i ring på alle sangene. Instruktøren står i midten. Gruppen kan organiseres på rekker med instruktør foran hvis det er ønskelig.
- Organisering av *Hey Boy Hey Girl* (løpe intervaller): To og to sammen på samme side i salen. A løper over til andre siden og tilbake mens B har pause. B løper over til andre siden og tilbake mens A har pause.





## OPPBYGGING AV STYRKEINTERVALLENE

- I hvert styrkeintervall vises fire forskjellige øvelser. Den første øvelsen er lett mens den fjerde øvelsen er mer krevende. Du velger selv hvilke øvelser du vil ha med i ditt program, ut fra nivået på gruppen din.
- La deltakerne få tid til å hente matter før styrkeintervallet starter.
- Du har ca 4 minutter til rådighet i hvert styrkeintervall. På denne tiden skal alle rekke å hente og legge tilbake matter. Du må prøve deg frem med hvor mange repetisjoner du rekker av hver øvelse.

**GOD TRENING!**





	Sangtittel	Artist	Album	Varighet	Hva
I gang	Strict Machine	Goldfrapp	Black Cherry	03:42	V1: Gyngesideveis V2: Rotere + Pendle med armer R: Knebøy
Oppvarming	Bad Things	Jace Everett	True Blood Soundtrack	02:43	V: Kick R: Knebøy til sidene
Kondisjon	Lonesome Traveller	Paperboys	So Far So Good - Songs And Singles - Part 2	03:55	V: Dobbel sidesteg M1: Løpe R: Utfall til siden
Styrke ben	1. Gå utfall fremover 2. Brostående benløft 3. Liggende ettbens bekkenløft 4. Hoppende utfall				
Kondisjon	Swamp Thing (Radio Mix)	The Grid	Various Artists 100 Hits Of The '90s	03:57	Sideveis løp Skøytehopp
Styrke bryst	5. Push up på knærne 6. Push up på knærne med stabilisering (klapp over) 7. Push up med rotasjon 8. Push up med benopptrekk				
Kondisjon	Where Are We Runnin'?	Lenny Kravitz	Baptism	02:44	V: Kneløft/hælløft R: Dobbel kneløft/hælløft
Styrke rygg	9. Mageliggende skulderløft 10. Firefotstående diagonalstrekk 11. Planken med utoverføring av annenhvert ben 12. Gå opp og ned på albuer i plankestilling				
Kondisjon	Hey Boy Hey Girl	The Chemical Brothers	Surrender	04:50	Løpe intervaller to og to
Styrke ben	13. Knebøy (med kneopptrekk og strekk) 14. Knebøy med tåhev 15. Splitt 16. Prisoner Squat (raske knebøy med spensthopp)				
Kondisjon	Cobrastyle	Teddybears	Music From The Motion Picture After The Sunset	03:00	V: Bokse enkel/dobbel R: Høye kneløft/løpe
Styrke / stabilisering	17. Liggende sykling 18. Sideliggende diagonalgang 19. Planken – rulle fra side til side 20. Sideliggende bekkenhev (knær el fot i gulvet)				
Kondisjon	I'm A Believer (Radio Edit)	Smash Mouth	All Star Smash Hits	03:03	V: Løpe i ring R: Høye kneløft





Nedtrapping	Sixteen Tons	Johnny Cash	Johnny Cash's Greatest	02:38	I ring – bytt-om-fot
Styrke mage og rygg	21. Albustøttende bekkenhev 22. Mageliggende rygghev med armsving/diagonal armstrekk 23. Sit up – roing 24. Firfotstående ben- og armløft				
Tøye					