

Oversigt over Force60 crosstræning v.1 1.0

Rød tekst:: Skal gennemføres. Sort tekst: kan gennemføres	Øvelse	Organisation	Deltagere max antal	Borgskala intensitet	Træningsmængde: Tid min	Individuel træningsmængde: # Slag/gentagelser	Link til : <u>Adræthedsmodellen</u>	Link til : <u>Sundheds-Styrelsen</u>
<u>Fysisk opvarmning</u>	<u>Bat & bold</u>	Gruppeøvelse	8	15	10	>200 "hånd-øje-koordination" og samtidig kropsofvarmning	Opvarmning	Opvarmning
<u>Mental opvarmning</u>	Siddende på stol	Gruppeøvelse	8	< 10	10	Individuelt, se specifikation	Opvarmning	Opvarmning
<u>Indspil</u> (kan udelades)	Kontrol og koordinations-træning	2 deltagere pr bord	8	11-15	10	>300 "hånd-øje-koordination" og samtidig koordination	Smidighed Koordbination	Bevægelighed smidighed
<u>Bordtennis-spin</u> (kan udelades)	Bevægelses-træning	1-2 deltagere pr. bord	8	11-17	10	>300 bevægelser/slag Med eller uden målområder	Styrke-Hurtighed Balance	Styrke-Knogler Balance
<u>Bordtennis-powertræning</u>	4-6 cirkler (stationer)	2-8 deltagere	8	11-17	15-25	>300 bevægelser/slag	Muskel-udholdenhed	Kondition
<u>Skyggebordtennis</u> (kan udelades)	2 omgange	Gruppeøvelser	8	<17	5	>50 bevægelser	Bevægelighed	Bevægelighed
<u>Stræk</u>	1 omgang	Gruppeøvelser	8	<10	10	>15 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
<u>Afspænding</u> (kan udelades)	1 omgang	Gruppeøvelse	8	<10	10	> 6 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
https://www.force60.dk - kontakt@force60.dk - © Copyright force60								