



## Mave, baller, lår med redskaber

### Nærum Skole, Multihallen

Hold MBL10 Tirsdag 18:00-19:00

Træningen af mave, baller og lår er inspireret af **GymFit Bootcamp 2**. Vi starter med at få pulsen op. Derefter arbejder vi med stor bold, håndvægte, sjippetov, elastik m.m. Vi træner blandt andet med vores egen kropsvægt og på den store bold, som er et fantastisk redskab at arbejde med - det er dejligt udfordrende. Derudover benytter vi også håndvægte, sjippetove og elastikker i træningen.

Kroppen bliver arbejdet helt igennem, og specielt de store muskler i kroppen bliver trænet på en sjov og effektiv måde.

Når man forsøger at holde balancen på bolden, får man brugt lattermusklerne og bolden stiller krav til kroppen om at arbejde med balance/koordination samtidig med at den styrker muskelgrupperne.



Holdet starter 6. september 2016 og slutter 25. april 2017.

**Tilmelding under fanen HOLDTILMELDING**