



Upphiting:		
Rørsla		sett x endurtøkur
	Hoppa band	5 róligt 5 tempo
	Strekkja út	5-10 min.
	Lærkriki	15 hvønn veg
	Knø upp leysan lærkrika	8 fyri hvørja síðu
	Lysku sving	8 fyri hvørja síðu
	Beint upp og til síðu	8 fyri hvørt bein
	Vanlig spark	6 fram og aftur
	Spark upp ímóti veggi	20

Málmans styrkivenjing :		
Rørsla		sett x endurtøkur
S i r k u l	Fram aftur niður	30 sek x 3
	Skrátt fram, aftur, skrátt fram	30 sek x 3
	Yvir sparka - yvir sparka	30 sek x 3
	Skjótar føtur	30 sek x 3
	Burpees upp til bringu	30 sek x 3
	Undir út - undir út	30 sek x 3
	Arbeiða upp niður - niður upp	30 sek x 3

Málmansvenjing kvikleiki:		
Rørsla		sett x endurtøkur
	Eitt tvey knæ upp og eitt tvey útfall	8 fyri hvørja síðu
	Fløsku í hondini	10 fyri hvørja síðu uppí
	Eitt tvey upp niður og yvir	4 fyri hvørja síðu
	Eitt tvey upp í trappum	6 fyri hvørt bein
	Nema okkurt og so eitt tvey og niður í hina síðuna	8 fyri hvørja síðu

Vanlig málmansvenjing:		
Rørsla		sett x endurtøkur
	Switched on app 	2 x 30 - 2 sek pausu
	Switched on app 	2 x 12
	Switched on app. Sparka bein upp	3 rundir
	Sparka upp, so arbeiða yvir og sparka upp	6 fyri hvørja síðu 3 rundir
	Hoppa upp um okkurt, runt og hoppa aftur	10 x 3
	Hoppa upp um okkurt, runt og hoppa aftur og sparka	6 fyri hvørja síðu
	Arbeiða upp vanligt við høgum tempo	10 fyri hvørja síðu
	Arbeiða niður vanligt við høgum tempo	10 fyri hvørja síðu
	Arbeið úr 90 stigum og upp	10 fyri hvørja síðu
	Arbeið úr 90 stigum og niður	10 fyri hvørja síðu
	Arbeið eitt tvey og so upp	10 fyri hvørja síðu
	Arbeið eitt tvey og so niður	10 fyri hvørja síðu

Málmansvenjing við bólti inviduelt		
Rørsla		sett x endurtøkur

Brúka allar bóltar	
Spæla ímóti veggri har man roynir at hava kontrol á bóltinum	5-10 min
Koyr ímóti vegginum og ger útfall	5-10 min
Tveir bóltar og bara kasta ímóti veggri, einum beini og samla	20

Málmansvenjing við bólti og hjálp:	
Rørsla	sett x endurtøkur
Vanligan bólt og kasta runt í málinum	5 min
Kasta til bein og sparka	5 min
Arbeiða síðulens og báðir kasta	5 min
eitt tvey upp og hoppa síðulens og skot uppí	12 fyri hvørja síðu
Liggja niðri og venda vekk og so upp og skot niður	6 fyri hvørja síðu
Upp mótsattu síðu og niður	6 fyri hvørja síðu
Sleppa bólt niður	2 x 20
Lummalykt	50

Tveir hjálparar:	
Rørsla	tíð, sett x endurtøkur
Upp og upp	20 fyri hvørja síðu
Niður og niður	20 fyri hvørja síðu
Upp og niður	2 x 20
Kasta bolt á plátu	6 fyri hvørja síðu