

Praktisk puls klass

Intro: 5+5 min

(låt 1 och 2)

- musik på I salen när 10 min gått eller alla är där börjar informationen inför klassen.
- Vi arbetar efter Caronis borgskala 1-5.
- Snabb genomgång av denna borgskala.

Uppvärmningen: 10-14 min

(låt 3 = 4min R, 4 min B, 4 min R, 4 min B.)

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.

Konditionsdelen 25-30 min

(4 = R, 5= B, 6=R, 7= B)

- Hålla intensiteten där vi vill ha den med hjälp av förklaringar hur vi ska känna oss.
- Andningen är det viktigaste instrumentet vi har för att beskriva denna känsla på.
- Backar och raksträckor blandat. Låt intensiteten växla mellan 2-4 på borgskalan.
- Tänk efter noggrant vad för effekt övningarna ni väljer har på ansträngningen.

Upploppet med spurt eller utan ca 30 sec.

- Spurten kan göras i en backe eller raksträcka eller ingen spurt alls, om man väljer spurt Se till att första delen är avaktande för att sen explodera .

Nedvarvning och Stretch 5 – 10 min

(8= raka/Nedvarvning. 9= stretch. 10= outro

- Se separat dokument uppvärmning/nedvarvning.