

# Gl. Rye - Lyngbakke Fitness

Ruten er 2,5 km, 22 Fitness øvelser. Løb/gå til og fra hver aktivitet. Ca. 1 times aktivitet

**Lyngbakke Fitness** ruten kan laves af børn / voksne i **lav eller høj intensitet**.

Du får pulsen op, sved på panden og arbejder med alle muskelgrupper!

*Tag gerne handsker med for at undgå smitte - havehandsker fungerer godt!*

**Start:** Ved foden af Lyngbakkerne, hestefolden mod Hotel Lyngdal.

**Slut:** Musebakken

PS. 😊 *Vi har de lækreste omgivelser til Lyngbakke Fitness - god tur !*

**serier/gentag.:**

1. Sprællemænd -



1-2 x 15 stk

## **Gå/løb til Galgebakken**

2. Bænk forneden v. trappen. Mavebøjninger



1-2 x 15 stk

3. Løb op ad trapper



2-6 ture

4. Tåspidser på bænk, hænder på jorden.  
Løft skiftevis den ene og den anden fod.  
Spænd op i maven, undgå svaj i lænden.



1-2 x 20 stk

5. Hænder i jorden, fødder på træet,  
gå op/ned af træet



1-2 x 12 stk

## ***Følg stien ned til den sorte spejderhytte***

6. Spring op/ned over stenene v. vejen, løb slalom tilbage



2-5 ture

7. Stå på et ben på stenene, lav langsomt 8-taller med svævende ben.



1-2 min

### ***V. / bålplads***

8. Planke, gå så langsomt du kan.



1-2 min

9. Hænder og fødder på planke: armstrækkere el. lav "planken". Spænd maven.



1 min

10. Hænder i planke, hop med fødder samlet over planke



2-5 ture

11. Samlet hop op på bænk, 1, 2 el. 3 trin



2-5 ture

12. Mountain-crawl: kravl hen over bænk, hænder og fødder i.



2-5 ture

**Gå/løb til klatretræet på bakken**

**lige ved.**

13. Tag en klatretur i træet



**Fortsæt ad Lyngbakke-ryggen**

14. Træstammer. Bredstående, hold træstamme over hovedet, bøj og stræk arme.



1-2 x 6-12 stk

15. Hold træstamme over hovedet, squat



1-2 x 6 stk.

16. Flyt træstammer 3-4 meter



2 min.

**Fortsæt ad Lyngbakke-ryggen**

17. Løb eller trav godt til op ad stigningerne



18. Bænk, en fod på, træd op, spring bagud



1-2 x 12 stk

19. Bænk, fødder på, hænder i jorden gå frem/tilbage på hænder



1-2 x 12 stk

### ***Fortsæt ad Lyngbakke-ryggen***

20. Løb eller trav rask ned ad bakken



### ***Fortsæt ind ad låge v. Hestefold***

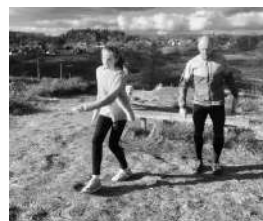
21. Fortsæt i løb/gående - halvvejs, sten/saks/papir:  
Vinder 5 stk/taber  
10 stk: burbees, el. andre sjove øvelser



5-10 gange

### ***Fortsæt, gå til højre op på Musebakken***

22. Spring ned fra bænk.  
Reguler med korte, lange spring, fart.



10 spring

23. Hænder på bænk, bøj/stræk albue, triceps dips.



1-2 x 6-12 stk



Godt kæmpet så er du igennem!

