

## Gruppuppgift Träninglära - Venus

### **”Med kroppen som belastning”**

Ni skall i grupper om tre fundera ut och förklara med bild och text tre stycken olika styrkeövningar för den/de muskler som ni blivit tilldelade.

Ni behöver inte hitta på egna eller nya övningar utan det går bra att leta runt på nätet för inspiration. En bra sida att använda sig av är [styrkeprogrammet.se](http://styrkeprogrammet.se) .

Övningarna som ni i gruppen väljer måste vara av den typ som går att utföra endast med kroppen som belastning.

Övningarna skall praktiskt visas vid nästa pass på BodyJoy i Hamnen. Så det gäller att ni pratar ihop er och att ni verkligen kan utföra övningarna korrekt.

Venus grön: tisdag v.6

Venus röd: tisdag v.7

Utifrån de olika övningarna som ni tar fram kommer jag sätta ihop ett cirkelträningsprogram som ni alla får köra under passet på BodyJoy.

Övningarna skall mailas till mig senast dagen innan BodyJoy passet.

Lycka Till!!

//Henke