

Körschema Andning & Intervallträning H2O

Skapat av [Lisel Humla, Urforma nu](#), 2021

Låt: [Don't Take My Eyes Off You - Dolapdere Big Band](#)

BPK: Intro: -- Vers: 21 Refräng: 31 Tid: 4.45

- Intro: Dynamisk Ai Chi **Dra isär armarna** nära ytan med handflatorna upp
Med handflatorna ner dra tillbaka armarna. Utforska
händernas vinklar. **Benen** gör vad de vill alternativt
gunga från fot till fot i sidled. **Andas med rörelsen.**
Andas in när armarna går ut. Andas ut när armarna
går in. Andas in genom näsan. Andas ut som du
tycker.
- Vers: Dynamisk Ai Chi **Dra ena armen 180 grader bak och titta på den.**
Handflata upp bak. Och tillbaka fram med handflata
ner. Byt arm. Andas in bak. Andas ut fram. Benen gör
vad som behövs.
- Övergång: **Jogga mjukt** typ "Bollywood" på stället (fram till
starten).
- Refräng: Intervallträning **Jobba så hårt du orkar** hela refrängen. Tips: Flytta
så mycket vatten som möjligt.
- Vers: Borgskalan Återhämtning. Mjuka fria rörelser. **Bedöm**
ansträngningsgraden. Helst nå från ganska till
mycket ansträngande. Reflektera. Går det att ta i mer
nästa omgång. Vad är vettigt just för var och en?
Förbättra teknik/intensitet?
- Repetera övergång & refräng
- Outro: Återhämtning Är deltagarna nöjda med sin ansträngning. Känns det
bra att anstränga sig på sin egen gräns? Bra jobbat.
Alla har utvecklingspotential till nästa pass...