



# 3 x 20 sekunders sprint på stedet



På 3 x 20 sekunder får I høj puls, og I kan lynhurtigt samt effektivt sætte kryds ved dagens motion. Alle har mulighed for at være med uanset hvilke omgivelser, I befinder jer i.

## Det skal I bruge:

- Et stopur.
- En igangsætter, der leder slagets gang.

## Sådan gør I:

- Saml alle kolleger og forklar, hvad I skal = udføre dagens motion ganske hurtigt.
- Sprint på stedet i 3 x 20 sekunder med 20 sekunders pause imellem hvert interval.
- Hep, råb og opfordr hinanden til at give den gas.

## Tid:

3 minutter inkl. forklaring.

## Deltagere:

Ubegrænset.

## Gode råd:

- Inddel jer i to grupper; afdeling 1 mod afdeling 2 eller damer mod mænd. Lad gruppe 1 starte med 20 sekunders sprint, gruppe 2 hepper. Efter 20 sekunder bytter I. Sådan fortsætter I, indtil begge grupper har sprintet 3 x 20 sekunder.
- Variér med andre øvelser, som kombinerer styrke og udholdenhed. Lav eksempelvis Mountain climbers. Stil jer i Planken med håndflader og tæer i gulvet. Spænd herefter op i kropsstammen og træk skiftevis højre og venstre knæ op mod navlen.
- Øvelsen kan forlænges til 3 x 30 sekunder.

## Bonus:

Højintensiv motion styrker knoglerne, stimulerer hjernen og nedsætter risikoen for alverdens sygdomme, og så kommer man i godt humør efter endt udførelse.