

Dribleløype

Author : Redaksjonen Idebank

Categories : [Fysisk aktivitet](#)

Date : 8. mai 2017



Målgruppe

Voksne

Mål

Øke kondisjonen til deltakere på utetrening.

Idé innsendt av

Alstahaug

Beskrivelse av idéen

En enkel løype med kjebler der deltakerne går sammen i par med en ball.

En og en fører de ballen med beina om igjen og om igjen gjennom løypa til det har gått fire minutter. Intensiteten skal være høy. Den andre skal passe på å sette opp kjebler som velter underveis, denne deltakeren har pause fra intervallet, men skal gå hele tiden i pausen. Så bytter de, begge skal ha fire høyintensitetsperioder hver à fire minutter.

NB! Lag enkel løype, da er det lettere å få opp intensiteten.