

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET

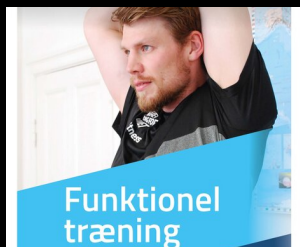
# COMEBACK FITNESS

Fire ugers træningsprogrammer til  
yoga, dance og funktionel træning

**GymDanmark**  
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

**DGI**

# Download materiale med inspiration, så I kan give jeres medlemmer et godt comeback til træningen



## Funktional træning

- Opvarmning: Ledopvarmning og en pulsdal med to forslag
- En styrkedel med tre øvelser, der kan skaleres
- Fire workouts
- En udstrækning
- Videoer til det hele



## Dance

- To forslag til opvarmning med tre musikforslag til hver dans
- Fire danse: Afrodance, House, Back to the 80's og Ragga Dancehall
- To cooldown danse
- Videoer (både intro og tempo) til alle fire danse
- Koreografi på skrift



## Yoga

- Fire yogaprogrammer på 60 minutter
- Hvert program har et tema: 1: Nakke & skuldre, 2: Ryg: Tvist & sidestræk, 3: Ryg: Bryståbnere & bagoverbøjninger, 4: Hofter & baller
- Ingen video – kun tekst
- En playliste til hvert program (Spotify)



## Download, del og vind

Comeback Fitness kører i perioden 15. juni til 6. september. Hvis I deler fotos af jeres træning på Facebook eller Instagram deltager I i konkurrencen om et træningsevent i jeres forening. Hent materialerne og se mere på [bevaegdigforlivet.dk/fitness/comeback](http://bevaegdigforlivet.dk/fitness/comeback).