

Uppdrag till dig som vill leda **Core, Flex eller IntervallFlex**

- Välj ut 1 uppvärmningslåt på ca 3-4 minuter och 1-2 låtar på totalt ca 4-5 minuter där du gör nedan rörlighets- & styrkeövningar (hinner du med fler får du såklart göra det)
 - Någon form av stretch/rörlighetsträning för höftböjaren och höften ("rumpan")
 - Någon form av knäböj eller utfall och planka (gärna en dynamisk planka)
- Sätt övningar till respektive låt och tajma med musikens längd och karaktär.
- Spara musiken i en spellista på CD, telefon, dator, mp3 eller dylikt så att du kan köra dem direkt efter varandra
- Vi kommer kolla utstrålning/hur du fångar gruppen och peppar, förmåga att instruera/tydlighet, takt, din egen teknik och känsla

