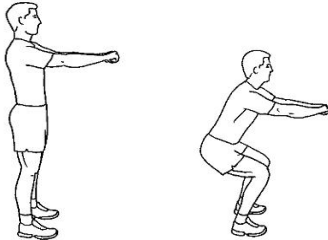


Basisferdigheter: Styrketrening bein og mage -rygg

Økt 7 – Duellspill

Øvelse 1: Knebøy

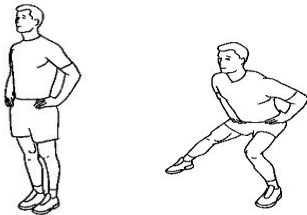


Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til at hofta er i høyde med knærne eller lavere og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen. Eventuelt at du hopper så

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 2: Utfall til siden

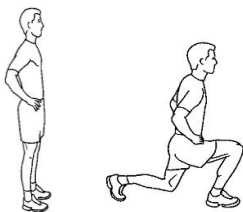


Stå med samlede ben og sett armene i siden. Før det aktive benet ut og legg tyngden av kroppen over til denne siden. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive ben bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 3: Utfall frem



Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 4: Sit ups med medisinball



Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft ballen og overkroppen opp og fram mot lårene. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 5: Bryting 1:1

Begge spillerne legger hendene på hverandres skuldre. Prøve å presse/dytte den andre bakover, samtidig som man står i mot den andres forsøk på det samme.

30 sek x 3

Øvelse 6: Kasse mot kasse

Begge spillerne tar tobeinsssats, hopper opp og klasker brystkassene mot hverandre.

Antall reps: 5

Antall serier: 3
