
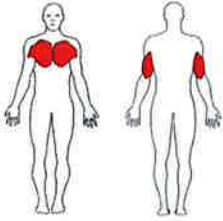

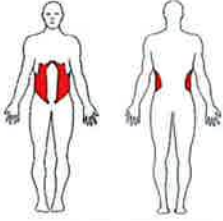
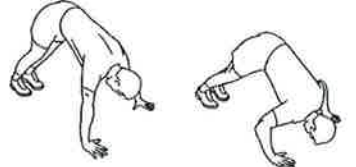
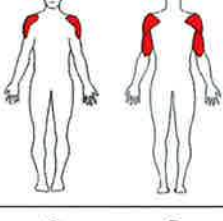
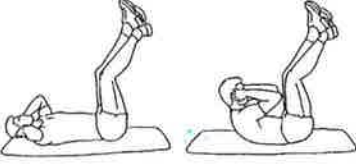
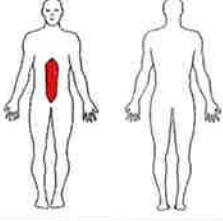

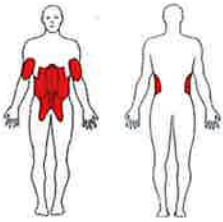
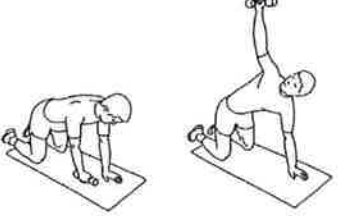
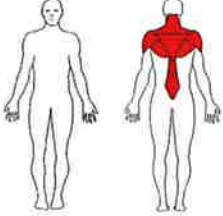


## Treningsprogram Økt 1 Styrketrening kast og mottak J/G 14 år

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up			Egen kroppkg:4 sets x 12-14 (Tilpass) reps	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knække i hoften.
2 - Skrå sit up			Egen kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kne. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og dreii retning av det den løftede foten. Gjenta til motsatt side.
3 - Firfotstående skulderpress			Egen kroppkg:4 sets x 8 -10 (Tilpass) reps	Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.
4 - Sit up 2			Egen kroppkg:4 sets x 20 - 30 (Tilpass) reps	Ligg på ryggen med løftede ben og hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
5 - Sittende magevridning (Russian Twist)			Ball/Medisinballkg:4 sets x Maks antall på 60 sek reps	Sitt på rumpa med beina i luften. Hold ballen med begge hendene. Før ballen fra venstre side til høyre side over hofta så raskt du kan.Forsøk å holde beina stabile.
6 - Ball Firfotstående sidehev m/rotasjon			Ballkg:4 sets x 12 - 14 (Tilpass) reps	Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.