
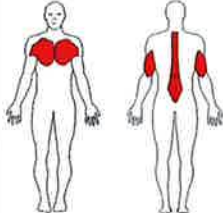

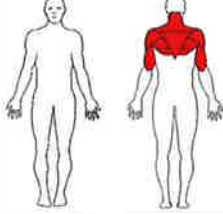
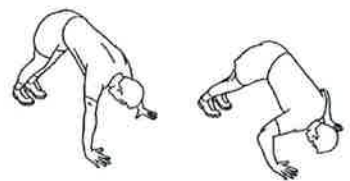
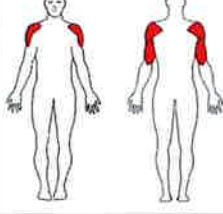

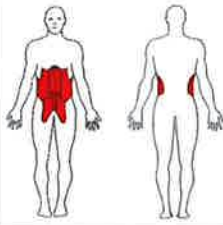

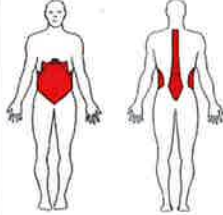

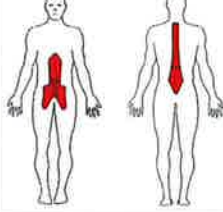


Treningsprogram Økt 2 Styrketrening Skuddteknikker J/G 14 år

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up m/rotasjon			Kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.
2 - Mageliggende skulderløft 3			Ballkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albuen. Løft armene fra gulvet og press skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake. Bruk gjerne en ball i hver hånd for å øke belastningen.
3 - Firfotstående skulderpress			Kroppkg:4 sets x 8-16 (Tilpass) reps	Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.
4 - Sideliggende benløft			Kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Ligg på siden med overkroppen støttende på den ene albuen. Løft benene så vidt fra gulvet og videre i retning av overkroppen.
5 - Planken - rulle fra side til side			Kroppkg:4 sets x 20 + (Tilpass) reps	Støtt deg på albuer og tær. Løft bekkenet slik at kroppen er strak (som en planke). Stram rygg- og magemuskulaturen og stabiliser kroppen i denne stillingen. Legg så vekten over på den ene albuen og dreie hele kroppen som én enhet. Rull tilbake og videre over på den andre albuen. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.
6 - Knestående skyve trekke			Kroppkg:4 sets x 8-12 (Tilpass) reps	Stå på knærne med et god støtte på en tøybit. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke skyve lenger enn det du har styrke til. Dette er en vanskelig øvelse!