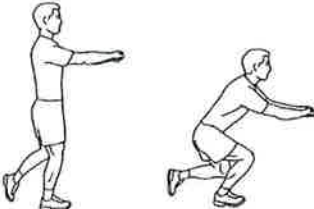
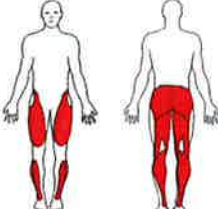
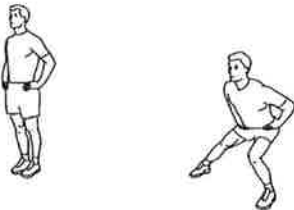
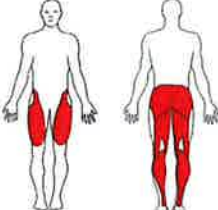
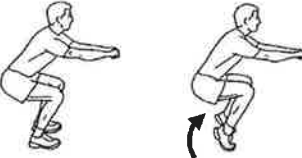
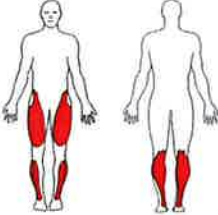
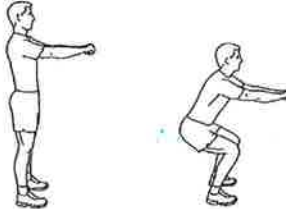
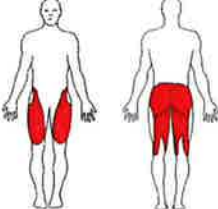


Treningsprogram Økt 3 Styrketrening Individuelt forsvar J/G 14 år

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ettbens knebøy 1			Kroppkg:4 sets x 8-12 (Tilpass) reps	Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til hfta er i høyde med kneet (dyp). Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.
2 - Utfall til siden 1			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	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.
3 - Dyp ståhev			Kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Stå i sittstilling med armene foran kroppen. Gå opp på tå og hold stillingen noen sekunder, eller senk tilbake med det samme. Gjenta flere ganger mens du holder sittstillingen.
4 - Knebøy 1			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til hofte er i høyde eller lavere enn knærne (dyp knebøy) og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.