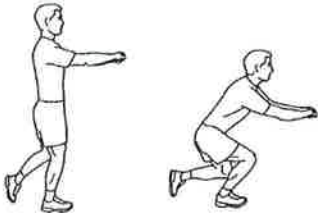
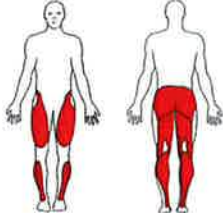
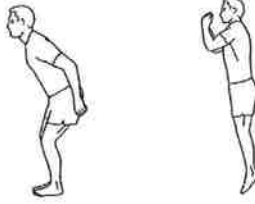
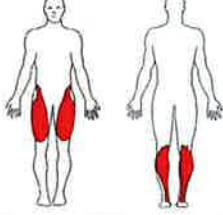
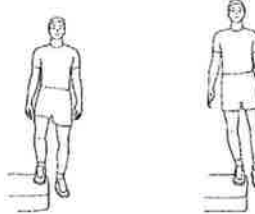
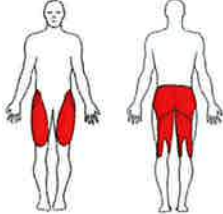

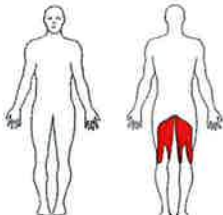
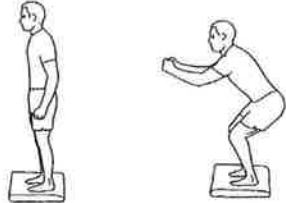
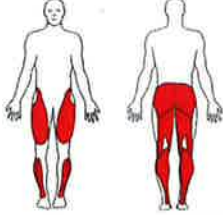


## Treningsprogram Økt 4 og 5 Styrketrening for beina J/G 14 år

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 hofta er i høyde med kneet (dyp). Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.
2 - Hopp framover			Kroppkg:3 sets x 7 maks hopp reps	Stå med armene ned langs siden. Bøy i knærne, sving armene litt bakover og hopp maksimalt framover med samlede ben. Prøv å land mykt.
3 - Steg opp på trappetrinn 1			Kroppkg:4 sets x 6-8 (Tilpass) reps	Stå med det aktive benet på et trappetrinn, en steppenk eller lignende. Stram sete- og lårmuskulaturen, strekk hurtig i kne og hofte opp til stående. Senk rolig ned igjen. Dette er en eksplisiv øvelse.
4 - Nordic hamstrings curl 2			Kroppkg:4 sets x 6-10 (Tilpass) reps	Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen. Øvelsen kan gjøres lettere ved at du bruker armene til å ta imot kroppstyngden og presse tilbake..
5 - Knebøy på en matte 1			Kroppkg:4 sets x 6-10 (Tilpass) reps	Fold matten 3-4 ganger. Stå på matten med føttene i ca. skulderbreddes avstand. Bøy ned til hofta er i høyde eller lavere enn knærne (dyp knebøy) og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen, eller foreta et eksplisivt hopp opp igjen.