

## Treningsprogram Økt 6 Styrketrening Sperreteknikk 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 eller lavere (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 - Knebøy 1			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til 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.
4 - Sit up - "follekniven"			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.
5 - Sit up m/kneløft			Kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.
6 - Albuestøttende bekkenhev			Kroppkg:4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Ligg på ryggen og støtt overkroppen på albue. Løft bekkenet opp til kroppen er strak og hold stillingen i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
7 - Brostående diagonalhev			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	Støtt deg på armer og føtter og hev bekkenet opp mot taket. Løft den ene armen og det motsatte benet og hold stillingen i 3-5 sek. Gjenta med motsatt arm og ben.