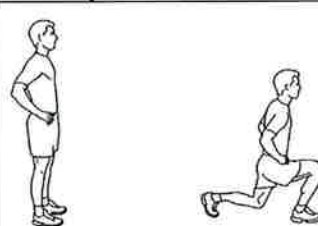
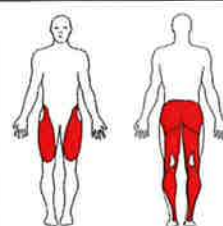
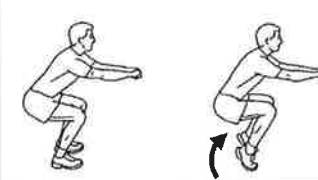
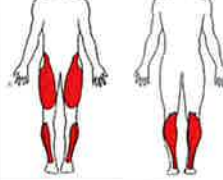

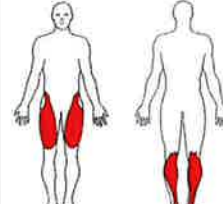
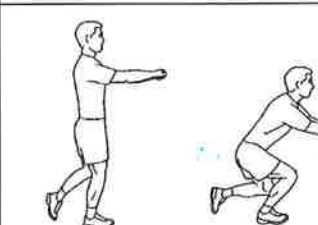
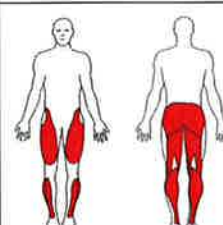


Treningsprogram Økt 8 Styrketrening for pådragspill J/G 14 år

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Utfall fram 1			Kroppkg: 4 sets x 15-20 (Tilpass) reps	Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.
2 - Dyp ståhev			Kroppkg: 4 sets x 20-30 (Tilpass) reps	Stå i sittestilling 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 sittestillingen.
3 - Hinke			Kroppkg: 4 sets x 20 m reps	Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. Gjenta øvelsen med det andre benet.
4 - 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. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.