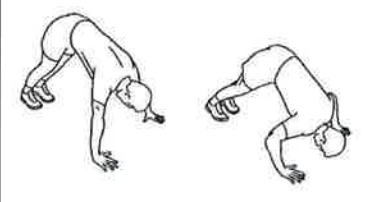
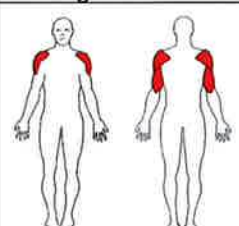
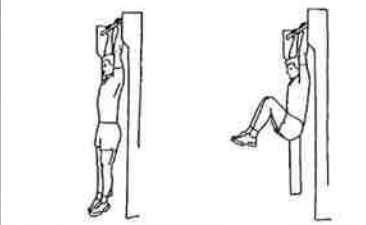
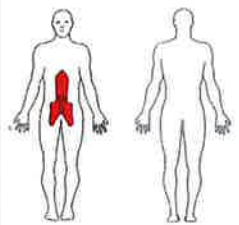
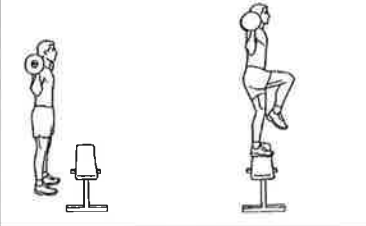
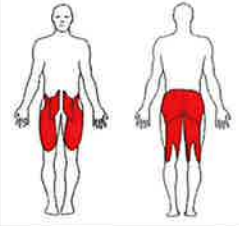

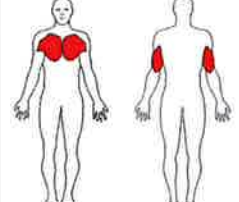


Treningsprogram Økt 7 Styrketrening for duellspill J/G 14 år

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Firfotstående skulderpress			Kroppkg:4 sets x 8-10 (Tilpass) reps	Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.
2 - Kneløft i en ribbevegg 2			Kroppkg:4 sets x 12-20 (Tilpass) reps	Heng i ribbeveggen og løft knærne i retning av brystet og senk tilbake. Knærne løftes opp til lårene er over vannrett nivå. Senk rolig tilbake og gjenta.
3 - Steg opp 3			Kroppkg:4 sets x 12-16 (Tilpass) reps	Stå med ball hvilende på skuldrene. Sett det ene benet opp på benken og løft deg opp samtidig som det andre ben føres opp og fram i en kneløft lignende bevegelse. Gjenta øvelsen med motsatt ben.
4 - Dips på en benk			Kroppkg:4 sets x 15-20 (Tilpass) reps	Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes linærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. Trener primært: m.triceps brachii, m.deltoides, m.pectoralis major. Assisterende muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.