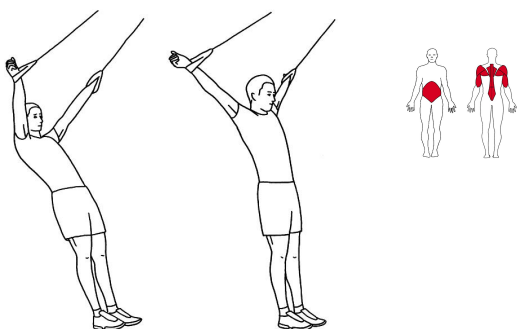


Start med å kjøre dynamisk oppvarmingsprogram som allerede ligger ute.
Alle øvelser står med progresjon, gjør øvelsene slik at de er litt utfordrende for utvikling.

Viktig med fokus på alle øvelsene, se video som ligger under.
Fokus på å stramme kjerne og hold buktrykk gjennom alle øvelsene for å unngå skader.

Programmet er fint å kjøre for målvakter, men kan også kjøres av andre spillere.
Har du noen som kan kaste ball med deg under de ulike øvelsene så funker dette fint.



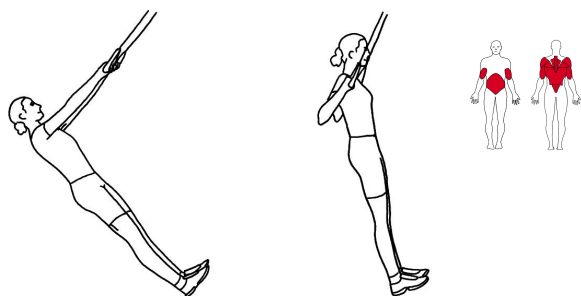
1. Stående bakoverlent skulder Y-press 3

Stående bakoverlent en armlengde bak opphengspunkt med stropper på håndledd. Stropper i midjehøyde. Hold armer strake i V-form over hodet.

1. Løft strak kropp frem ved å presse armer inn i stropper
2. Returner til startposisjon

Progresjon: Flytt beina lengre frem eller bak for å øke vanskelighetsgraden. Lettest - står rett opp og ned.
Tyngste - ligge i parallelt med gulvet.

Sett: 3 , Reps: 8



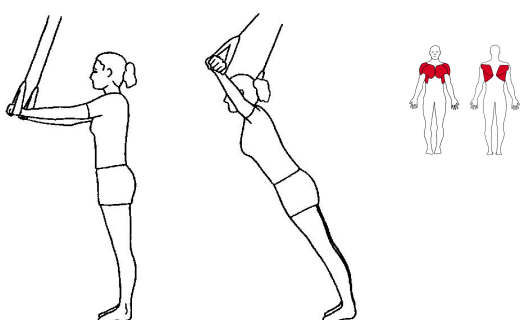
2. Stående roing 2

Stående under opphengspunkt med hender i Powergrips. Powergrips i høyde med brystkassen.

1. Len kroppen bakover til armer er strake
2. Trekk skulderbladene sammen
3. Løft strak kropp frem ved å utføre ro-bevegelse med albuer ut til siden
4. Returner til utgangsstilling

Progresjon: flytt på beina for å øke vanskelighetsgrad

Sett: 3 , Reps: 6



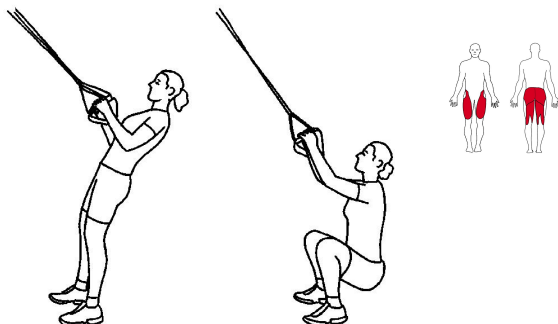
3. Stående skulder transversal adduksjon i slynge 1

Stå med armene framfor kroppen og hold en slynge i hver hånd. Stabiliser i mage og korsrygg. Senk kroppen forover ved å føre armene ut til siden. Press armene sammen framfor kroppen for å komme tilbake til utgangsstillingen.

Progresjon: Flytt på beina for å gjøre det lettere eller tyngre.

Sett: 3 , Reps: 8





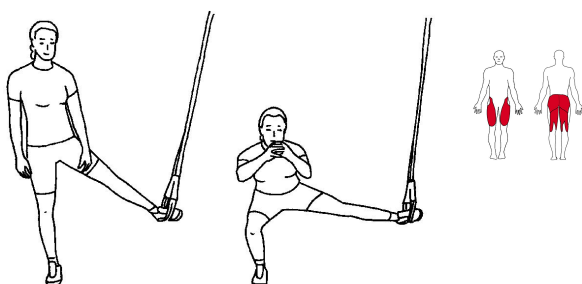
4. TRX Lean Back Squat

Stå på gulvet med skulderbredde mellom føtter, hender i TRX og albue rett under skulder. Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv tilbake til utgangspunktet gjennom helen.

Progresjon:

1. hendene overhodet hele veien opp og ned - holdt slynge stram hele veien.
2. Maks kraft med hopp på vei oppover i hver repetisjon

Sett: 3 , Reps: 10



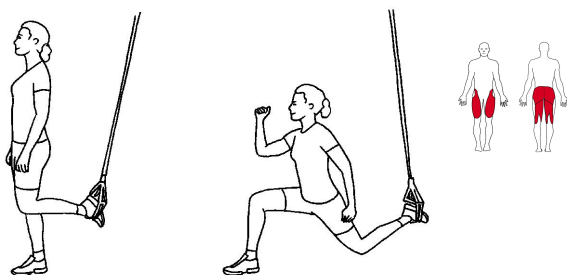
5. TRX Suspended abducted Lunge

Stå med siden til ankerpunktet med benet nærmest ankerpunktet festet i TRX. Bøy benet du står på, senk setet ned, mens benet i TRX føres ut til siden, skyv opp til utgangsposisjon gjennom helen. 6 repetisjoner på hver fot - 3 ganger

Progresjon:

1. Stå mot vegg, kast ball i gulvet og via veggen for så å ta imot i bunn.
2. Hopp for hver repetisjon.

Sett: 3 , Reps: 6



6. TRX Suspended Lunge

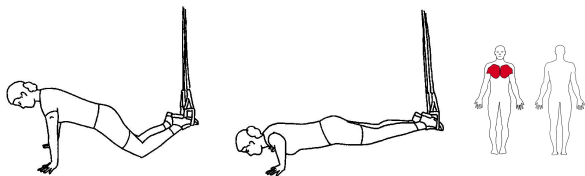
Stå med ansiktet vendt bort fra ankerpunktet med det ene benet festet i TRX, bøy fremste ben, senk setet ned mot gulvet mens bakerste ben føres bakover, skyv opp til utgangsposisjon gjennom helen.

Progresjon:

1. Kast ball i vegg
2. stå på balansepute
3. hopp

Sett: 3 , Reps: 6





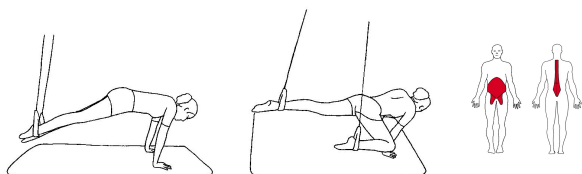
7. TRX Push Up

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og hender i gulvet. Hold overkropp og ben strake under utførelse av hele øvelsen. Bøy albuen og senk overkroppen ned mot gulvet og skyv tilbake til utgangsposisjon.

Progresjon:

1. på knær
2. ingen knær
3. flytt hendene bakover slik at du skyver kroppen mer bak.
4. klapp-pushup

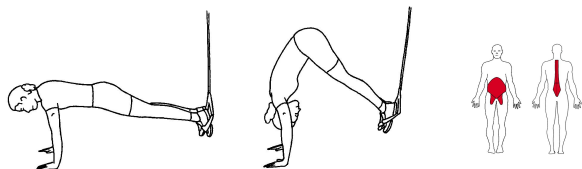
Sett: 3 , Reps: 8



8. Hoftefleksjon i slynge 8

Stå på hendene med strake albuer og med en slynge plassert rundt hver ankel. Skyt rygg og stabiliser i mage og korsrygg. Trekk vekselvis knærne opp og ut til siden ved å bøye i hofter og knær uten å løfte setet opp mot taket.

Sett: 3 , Reps: 20

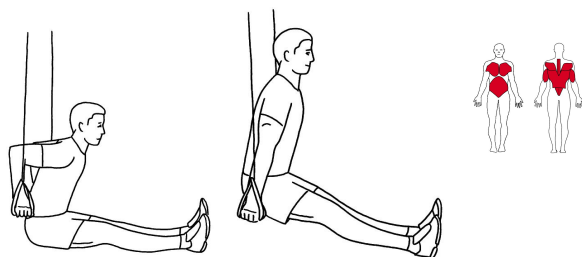


9. TRX Pike

Plasser begge føtter i TRX og hender i gulvet. Trekk føttene inn mot armene samtidig som du hever setet og holder bena rette. Hodet kommer inn mellom hendene.

Sett: 3 , Reps: 8





10. Sittende albueekstension 4

Sittende rett under opphengspunkt med strake ben og hender i Powergrips. Powergrips i midjehøyde.

1. Løft setet ved å presse skuldre ned og strekke ut albuer
2. Returner til utgangstilling

Progresjon:

1. legg beina høyere for at det skal bli tyngre.
2. ta øvelsen hengende uten kontakt i gulvet (dips)

Sett: 3 , Reps: 8

