

Gjennomføres 2-3 ganger i uken

Øvelsene utføres i supersett. Det betyr at øvelse 1 og 2 gjøres på "likt". En veksler mellom to øvelser for å treningsstiden så effektivt som mulig

Noen øvelser er markert med tall i parentes(x-x-x) Disse tallene styrer tempoet(l sekunder) på bevegelsen, og er også en måte å styre belastningen på. Jo senere vi bremser, jo mer belastning vil vi få. I programmer som dette uten ytre belastning kan tempoet altså være en måte å utfordre spillerne uten å bytte øvelser/vekter.

Pushups

Feks 2-1-0 2(første bevegelse brems/skyv), 1(hold i bunn/topp), 0 Så fort som mulig opp til startposisjon

		<b>1. Dyp tåhev</b>	#604
		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.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b>	
		<b>2. Childs pose</b>	#332
		Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 30 sek.	
		<b>Varighet: 20 sek, Sett: 3</b>	
		<b>3. Planke på albuer og tær</b>	#781
		Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.	
		<b>Sett: 3 , Varighet: 20 sek</b>	
		<b>4. T-hev på bakken</b>	#12133
		(avvik ikke på ball)	
		Ligg med magen over en stor ball, ha knærne og føttene i gulvet som støtte, armene henger ned mot gulvet. Hold nakken i en naturlig forlengelse av rygsøylen (nøytralstilling). Trekk skulderbladene sammen og løft så armene strake ut til siden og opp mot taket (ca 90° vinkel mellom arm og overkropp). Håndbaken peker opp mot taket under hele øvelsen. Senk rolig ned igjen og gjenta øvelsen.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b>	
		<b>5. Statisk splittbøy</b>	#1088413
		Denne gjøres 3 sett sammenhengende etter hverandre	
		Stå nede i utfallposisjon med ca 90 grader i kneet. Hold stillingen i gitt antall sekunder før en bytter fot.	
		<b>Sett: 3 , Varighet: 20 sek</b>	
		<b>6. Goblet squat(4-0-0)</b>	#8769
		(avvik) Kan holde en lett vekt om tilgjengelig	
		Start i en stående posisjon med kettlebellen fremfor, men tett intill kroppen. Albuene holdes rett ned under kulen. Ha tyngden på helene og sett deg ned i en dyp knebøy. Husk å ha hoften under kneleddet i bunnsposisjon. Bruk bena til å strekke deg opp til startposisjon. Hold ryggen rak gjennom hele bevegelsen.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</b>	
		<b>7. Pushups på knærne fra bakken(4-0-0)</b>	#9216
		Ligg på magen med hendene i matten utenfor brystet og se ned i gulvet. Stabiliser mage og rygg i nøytral posisjon. Skyv kroppen opp ved hjelp av armene og ha knærne i gulvet. Hold stillingen noen sekunder og senk deg rolig ned på matten igjen.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</b>	
		<b>8. Cossack knebøy</b>	#10181
		Stå med stor avstand mellom benene. Sitt ned over den ene hælen, mens den andre foten forblir strak. Hold ryggen rak og press kneet utover. I bunnsposisjon kan tærne roteres mot taket for å komme enda dypere ned i posisjonen.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b>	
		<b>9. Liggende benløft 1</b>	#8345
		Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b>	
		<b>10. Tåhev på stepkasse</b>	#407
		Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</b>	
		<b>11. Ettbens rumensk</b>	#12146
		(avvik) Uten vekt	
		Stå på ett ben, hold en kettlebell i begge hender foran hoften. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover, hold ryggen rett. Beinene blir en forlengelse av overkroppen. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.	
		<b>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</b>	