

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 trene tiden så effektivt som mulig

Noen øvelser er markert med tall i parentes(x-x-x) Disse tallene styrer tempoet(t 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



### 1. Rotasjon av korsrygg i ryggleie

#10275

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

Varighet: 20 sek, Sett: 3



### 2. Tøyning innadrotasjon skulder begge armer

#8401

(avvik)

Ligg på magen med hendene på ryggen. Trekk så albue så langt bak som mulig. Hold posisjonen i 20 sek

Sett: 3, Varighet: 20 sek



### 3. Statisk sideplanke på albue

#11323

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.

Sett: 3, Varighet: 20 sek



### 4. Statisk ettbens knebøy m støtte

#605

(avvik) Denne skal gjøres statisk. Så dypt som en klarer i 20 sekx3

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

Sett: 3, Varighet: 20 sek



### 5. Mageliggende skulderløft

#636

Ligg med armene ut til siden og ha 90 graders vinkel i albue. Løft armene fra gulvet og trekk skulderbladene sammen. Senk skuldrene rolig tilbake.

Sett: 3, Repetisjoner: 8



### 6. Eksentrisk ettbens knebøy

#8351

(avvik) Ikke hold på hoftene. Jobb så dypt som mulig

Stå på gulvet med cirka hoftebreddes avstand mellom bena. Knær og tær peker rett frem. Løft opp det ene benet. Gjør en knebøy på ett ben og press opp med begge bena.

Sett: 3, Repetisjoner: 8



### 7. Pushups(4-0-0)

#129

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 3, Repetisjoner: 8



### 8. Benpress m/partner

#14136

Utøver ligger på ryggen med armene ut mot siden, og rette ben mot partner. Partneren står foran og lener seg mot med den andres føtter holdt mot brystet. Utøver senker så partner mot seg ved å bøye benene, for så å presse partner opp ved på rette dem ut igjen.

Sett: 3, Repetisjoner: 8

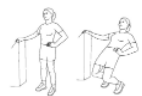


### 9. Roing m/partner

#14148

Partner ligger på rygg med strake ben og armer ut mot siden. Utøver står mellom partners knær med ryggen strakt fremoverlent. Med grep rundt partners anklær, trekker utøver albue rett bakover og klemmer skulderbladene sammen. Senk kontrollert ned til armene er utstrakt.

Sett: 3, Repetisjoner: 8



### 10. Sissy squat m/støtte

#5349

Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Støtt deg til et stativ el. lignende. Bøy knærne og senk overkroppen mot gulvet. Press hoftene framover slik at kroppen holdes strak. Snu bevegelsen ved ca 90° i knærne eller når det strammer godt på framsiden av lårene. Press opp igjen og gjenta.

Sett: 3, Repetisjoner: 8



### 11. Tåhev med bøy på et bein med støtte

#768

(avvik) Gjøres på et bein med støtte

Stå med en liten bøy i knærne. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Sett: 3, Repetisjoner: 8