

Gjennomføres 2-3 ganger i uken

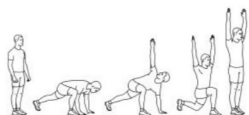
Øvelsene utføres i supersett. Det betyr at øvelse 1 og 2 gjøres på "likt". En veksler mellom to øvelser for å treningsstiden så effektivt som mulig

Fokus på å jobbe med fulle bevegelser. eks full dybde i knebøy, utfall, pushups osv

Noen øvelser er markert med tall i parentes(x-x-x) Disse tallene styrer tempoet(i 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. "Verdens beste tøyning"

#10178

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



2. Wall slides MED rotasjon

#8645

Stå inntil en vegg. Bøy albuen og legg underarmen inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Start bevegelsen ved å rotere skuldrene fremover, mens albuen fortsatt er i veggen. Roter så langt frem som mulig og tilbake til utgangsposisjon. Beveg så armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

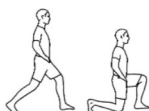


3. Mageliggende "snøengel"

#1100297

Ligg på magen med armene på ryggen. Start bevegelsen ved å trekke skulderblad og albuer opp. Før så armene strakt i en sirkel til de treffer hverandre over hodet og gjør samme bevegelse tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



4. Statisk splittbøy på tå

#1088413

Stå nede i utfallposisjon med ca 90 grader i kneet. Hold stillingen i gitt antall sekunder før en bytter fot.

Sett: 3 , Varighet : 15 sek



5. Håndstående planke med skulderberøring

#13729

Stå med hender og føtter i underlaget og hold resten av kroppen strak som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mot motsatt skulder. Før den så rolig tilbake og gjenta på motsatt side. Hold resten av kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 16



6. Knebøy med tempo(4-0-0) og hopp

#603

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned så dypt som en kommer. Bruk 4 sekund ned, og gjør fasen oppover så eksplosiv som mulig slik at det blir et hopp

Sett: 4 , Repetisjoner: 8



7. Pushups mot benk/bord

#13828

Ha ca skulderbreddes avstand mellom armene. Hold kroppen stabil og strak. Senk deg kontrollert ned mot bakken med brystkassen først. Press deg opp til armene er helt utstrakt. Unngå mye svai i korsryggen eller bøy i hoften.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12



8. Ryggliggende roing i benk/partner/strikk

#9636

Ryggliggende med bøyde knær og føtter i underlaget. Hender i Powergrips. Powergrips i høyde med hender når strake armer strekkes mot taket. Opphengspunkt over hofter.

1. Løft overkroppen ved å utføre ro-bevegelse med albuer ut til siden

2. Returner til utgangsstilling

MERKNADER: Hold hodet i nøytral stilling. Unngå å øke svai i nedre del av ryggen og å heise skuldrene.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



9. Bulgarsk utfall på stol/benk

#8329

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør et utfall og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



10. Tåhev med bøyde knær på høyde

#788

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

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



11. Nordic hamstring

#8284

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8