

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 treningstiden 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



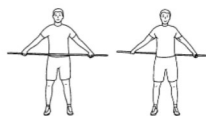
1. Sitte i knebøy

Sett deg ned så dypt du klarer i knebøy.

Len først vekten din over den ene ankelen i 10 sekund, for så den andre i 10 sekund

Sett: 3 , Varighet : 20 sek

#10305



2. Skulderbevegelse

Hold en stokk i hendene med bredt grep foran kroppen. Beveg stokken i en sirkelbevegelse med strake armer over hodet og ned bak på ryggen og frem igjen til utgangsposisjon.

Øvelsen utføres med stang, stokk eller pinne

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#8646



3. Walk out plank

(avvik fra video)

Start med strake bein og len deg fremover til armene treffer bakken. Gå deretter så langt frem du klarer med armene slik at du havner i en planke/pushups posisjon. Gå så tilbake ved bruk av armene. Stå hele tiden med strake bein

Sett: 3 , Repetisjoner: 6

#11854



4. Sammentrekning av skulderblad med strikk

Fest en strikk foran deg og gå noen skritt tilbake slik at strikken trekker armene rett frem. Start i denne posisjonen, og trekk skulderbladene bakover UTEN at albuen bøyes. Albuen skal være strake under hele bevegelsen, med bare bevegelse i skulderbladene frem og tilbake

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#1100307



5. Stå med bøy i kne på tå i statisk posisjon

Støtt deg til noe

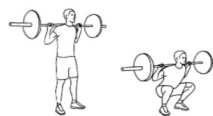
Senk deg ned i en posisjon du klarer å stå den aktuelle tiden.

Løft også helen ca 1 cm over bakken hele tiden.

Stå i 15 sekund og bytt fot

Sett: 3 , Varighet : 15 sek

#605

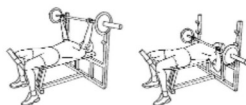


6. Knebøy med vektstang(2-1-0)

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredden. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#8871



7. Benkpress(2-0-0)

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.

Trener primært: m.pectoralis major, m.deltoid anteriore, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoidus, m.serratus anterior.

Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#581



8. Dype utfall m vekt

Stå med samlede ben og la stangen hvile på skuldrene. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Trener primært: m.quadriceps femoris, m.gluteus maximus. Assisterende muskler: m.gluteus medius, m.gluteus minimus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semitendinosus, m.triceps surae.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#68

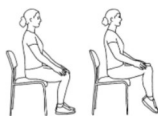


9. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#157

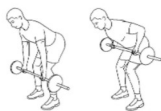


10. Sittende tåhev m/vektskive

Sitt på en stol med en vektskive på nedre del av lårene. Løft hælene opp fra underlaget slik at kun tærne er i underlaget. Senk hælen ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

#12496



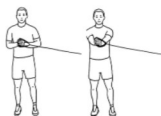
11. Stående roing m/vektstang og underhåndsgrep

#5352

Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyd knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskene (m.m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuen og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i slutfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

Trener primært: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterende muskler: m.biceps brachii, m.deltoides m.fl.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



12. Pallof press

#9431

Fest en strikk i ca brysthøyde og still deg i stående med siden til strikkfestet. Ta tak i strikken med begge hender og hold strikken inntil kroppen med bøyde albuer. Skyv armene rett frem til albuen er nesten strake, beveg rolig tilbake til utgangsstilling. Overkroppen holdes rak og i ro under hele øvelsen, unngå rotasjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12