



Styrkeprogrammet er et alternativ til økten med utstyr. Anbefales gjennomført 2-3 ganger per uke om en ikke kjører det andre programmet. 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

	1. Squat to stand	#10196
<p>Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold runt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	2. Bryst og rygg 1	#671
<p>Stå foroverbøyd med grep omkring en ribbe eller lignende. Hold armene strake og la overkroppen henge tungt ned mot gulvet, slik at du kjenner et strekk på forsiden av skuldrene, i brystet og nedover ryggen. Hold 30 sek.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	3. Wall slides skulder	#8645
<p>Stå inntil en vegg. Bøy albuen og legg underarmen inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg 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.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	4. Dyp Statisk knebøy mot vegg	#10305
<p>Stå med hoftebreddes avstand mellom beina. Bøy ned til ca. 110° i knærne. Før samtidig armene framover, hold så stillingen statisk i 10 sekunder i sluttposisjon. Strekk deg rolig opp til stående igjen samtidig som du fører armene inn til kroppen igjen.</p>		
<p>Sett: 3 , Varighet : 30 sek</p>		
	5. Goblet squat m/stein	#13556
<p>Stå med bred benstilling og med en sten i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 12</p>		
	6. Planken med sirkler	#13726
<p>Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Bruk dyp mage- og ryggmuskulatur for å holde deg stabil rundt bekken og korsrygg mens du løfter foten opp fra underlaget. lag sirkler med beinet. Jo større sirkler, jo mer utfordrende. Bytter retning halveis</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	7. Liggende roing (strake ben)	#13827
<p>Ligg på ryggen med strake ben. Hold brystkassen høyt og trekk deg opp. Senk kontrollert ned til armene er utstrakt.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	8. Ettbenssenk på step	#13692
<p>Stå på stepkassen. Senk den ene foten ned til gulvet. Berør gulvet så vidt det er og løft deg opp igjen til utgangsstilling ved å strekke ut benet du står på igjen.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	9. Pushup	#29
<p>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.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8-14</p>		
	10. Nordic hamstrings	#8284
<p>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.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	11. Dips på en benk	#23
<p>Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		
	12. Tåhev m bøy i knærne på boks	#768
<p>Stå med en liten bøy i knærne. Press opp til tåstående og senk tilbake.</p>		
<p>Sett: 3 , Repetisjoner: 8</p>		