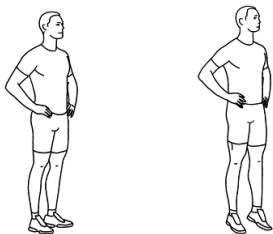
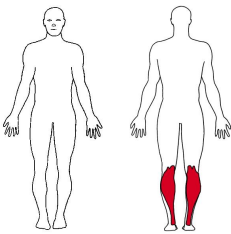
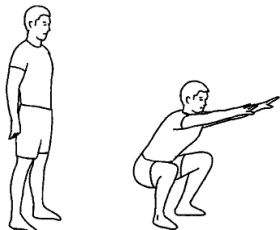
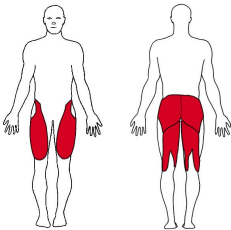
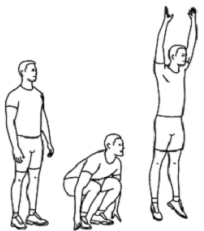
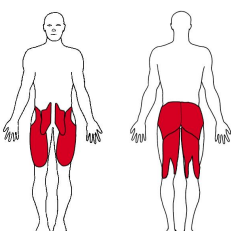
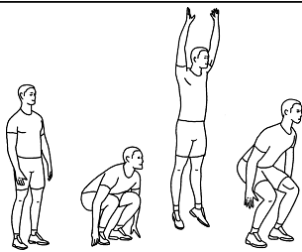
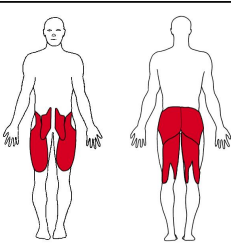
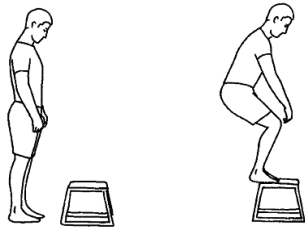
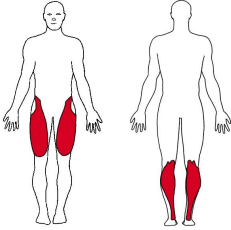
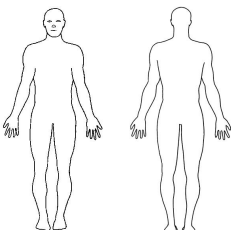


Hensikten med programmet er at spillerne skal forbedre sin eksplosivitet, forflytte seg raskere og oppe høyere. 1-2 minutters pause mellom hvert sett. Øvelsene kan supplere den ordinære treningen

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Tåhopp på stedet			Intensitet: Middels, tid: 15 sek	Stå med parallelle føtter. Hold armene på hoften og hopp rytmisk opp og ned på tær med strake knær. Hælene skal ikke komme i kontakt med underlaget.
2 - Squat jump			Intensitet: Middels, tid: 15 sek	Start i en stående posisjon. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på hælene.
3 - Hoppende knebøy			Intensitet: Middels, tid: 15 sek	Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.
4 - Hoppende knebøy fremover			3 set x 8 rep	Start i en stående posisjon. Ta sats og hopp fremover med maksimal kraft fra startposisjon, demp landingen ved å bøye lett i knær. Bruk armene for å øke momentet.
5 - Box jump			3 set x 8 rep	Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontaktid i bakken som mulig.
6 - Jogge			Intensitet: Middels	



[Se video av øvelsene](#)