

Reps/Sett som står kan en se bort fra.

Før sesong: 2(-3) ganger i uka

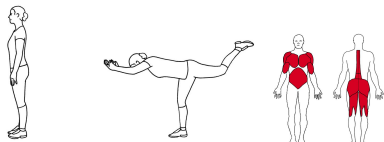
I sesong: 1(-2)

Vurder restutisjon mot kamp/neste økt.

Ved oppstart av øvelser kan det gjøres to sett med 4-6 reps. Øker gradvis til 2x8 --> 3x4-8 --> 3x10 osv.

Målet er å greie 3x10-12 med god kvalitet uken før sesongstart.

Om noen har kjenninger i muskulatur kan en prøve mildere varianter gitt ved underliggende eksempler.

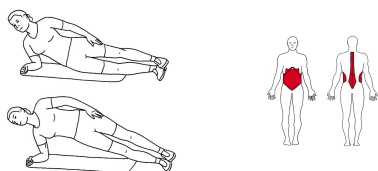


### 1. Stuperen

Stuper med vekt.

Begynn på 12kg

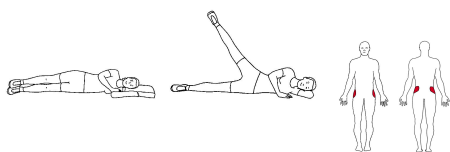
**Sett: 10 , Reps: 3**



### 2. Stjerna

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matta igjen.

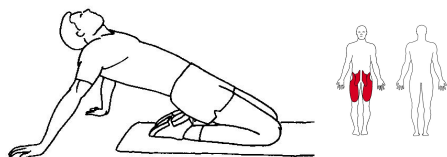
**Sett: , Reps:**



### 3. Alternativ til stjerna: Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen.

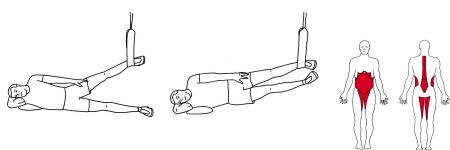
**Sett: 3 , Reps: 15**



### 4. Nordic quadriceps

Hendene i kryss over brystet. Start med kroppen rett opp, og senk så langt bak/ned mot hælene du kommer og opp igjen. **Hofa frem hele tiden**

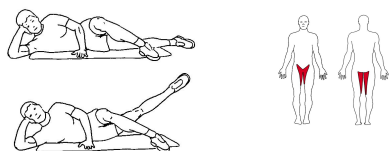
**Sett: 8 , Reps: 2**



### 5. Copenhagen add

Gjøres to og to, hvor den ene tar jobben som slynge. Gjennomfør ett sett på begge bein og bytt

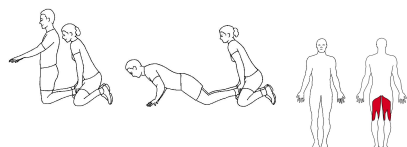
**Sett: 2 , Reps: 10**



### 6. Sideliggende løft av underste ben 1

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene albuen. Kryss det øvre benet over det nedre benet. Løft det nederste benet opp mot taket. Gjenta mot motsatt side.

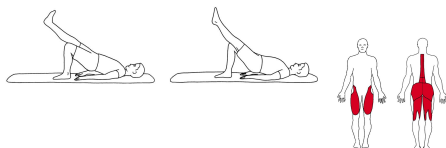
**Sett: 3 , Reps: 12**



### 7. Nordic hamstrings

**Sett: 3 , Reps: 4-10**

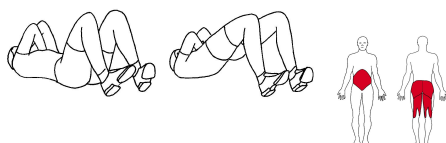




**8. Alternativ1 til Nordic Hamstring: Liggende ettbens seteløft**

Sett en hæl ved rompa. Hold det andre beinet strakt. Løft hoftene så høyt som mulig, og senk rolig ned igjen.

**Sett: 3 , Reps: 8-10**



**9. Alternativ2 til Nordic Hamstring: Bekkenløft på hælene**

Hofte skyhøyt i været hele tiden, gå så langt frem du kommer, tripp ytterst 5-6 ganger og gå rolig opp igjen

**Reps: 12 , Sets: 2**

