

EGENTRENING FYSISK

Styrkeøvelsene utføres helst 2 dager i uken. Hele programmet skal ta maks 30 min å gjennomføre.

Kan og utføres flere ganger i løpet av uken.

Begynn med litt oppvarming, 5-10 min lett jogg.

Squat jump

4x15sek (15sek pause):

Hopp så høyt du kan fra dyp knebøy-posisjon, så mange du klarer i løpet av tiden (OBS! At du hopper høyt er viktigere enn at du hopper mange!) 4 runder med 15 sek arbeidsperioder, med 15 sek pause i mellom



Hoppende utfall

4x15sek (15sek pause):

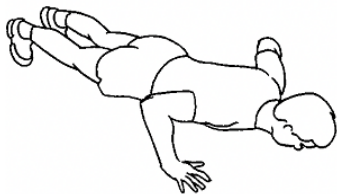
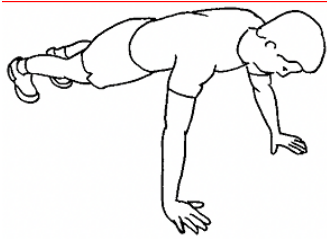
Start i en utfalls posisjon. Fra her hopper du maks opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Kneestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en at kneet faller innover. 4 runder med 15 sek arbeid, og 15 sek pauser.



Push up

3 set x 10 rep

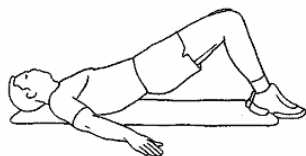
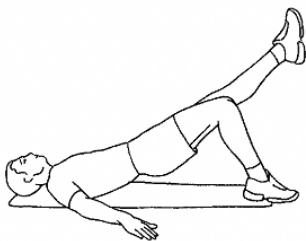
Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen rolig ned mot gulvet og press så hurtig du greier tilbake, uten å knekke i hoften. Stå med armene opphøyd (mot et bord/benk e.l). hvis du ikke greier 10 på gulvet. Fullfør med "hopp" og klapp i hendene hvis 10 er for lett



Bekken løft m/kne strekk

2 set x 30sek rep

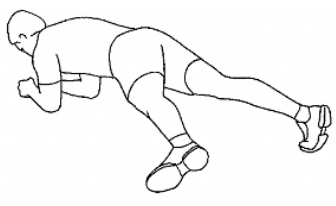
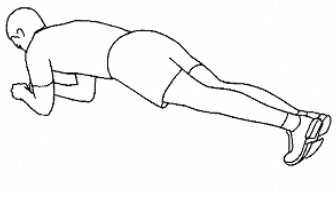
Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft hoften og nedre del av ryggen fra underlaget til du har en ben linje fra overkropp til kne. Hold denne stillingen og strekk ut det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben. Vil du ha vanskeligere kan du også føre den strake foten ut til siden. Arbeid sammenhengende i 30 sek, med 5 sek pause mellom rundene.



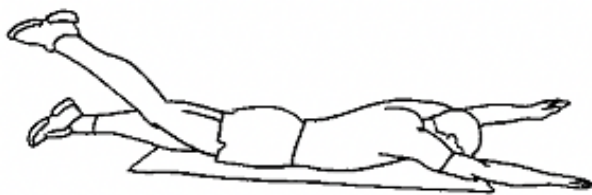
Planken med utover føring av annen hvert ben

2 set x 30-45 sek rep

Stå med støtte på albue og tærne. Pass på å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt bein og gjenta.



Mageliggende diagonal hev



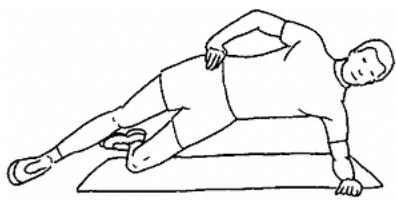
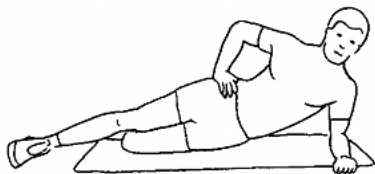
2 set x 30-45 sek rep

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt bein og arm.

Side liggende bekken løft

2 set x 30-45 sek rep

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjennomfør 2x30-60sek på hver side



Rygghev "jorda rundt"



2 set x 30-45 sek rep

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen og tilbake til utgangsstilling. Senk til slutt overkroppen ned igjen.

Utholdenhet

Her er noen varianter

Rolig tur. 30-40 min. Intensitet: svært lav/lav.

Mål: rolig og behagelig prate tempo/relativt uanstrengt prate tempo.

-Langintervall (4x4min) Intensitet: Høy

Oppvarming: 10 min løp hvor du øker tempo siste 3 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med).

Hoveddel: 4 min løp, 2 min pause (tilsvarer 1 gang). Gjennomføres 4 ganger. Intensitet: Høy. Kan si enkle ord, men hiver litt etter pusten.

-Kort intervall (45sek/15sek) Intensitet: Høy

Oppvarming: 15 min løp, hvor du øker fart siste 5 min (til samme fart som du skal løpe intervaller med).

Hoveddel: 45 sek løp, 15 sekund pause (tilsvarer 1 repetisjon).

Gjennomføres totalt 16 ganger ved 2 serier og 8 repetisjoner i hvert løp.

3 min pause mellom seriene. Intensitet: Høy/svært høy.

- Helst kupert terreng med opp og nedoverbakker. Løpe på ca 80-90% av makspuls i 2 min x 3 + 1.5 min x 3 + 1 min x 3 + 30 sek x 3, 30 sek pause mellom hver intervall. 5 min nedjogging etterpå