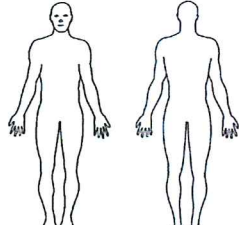
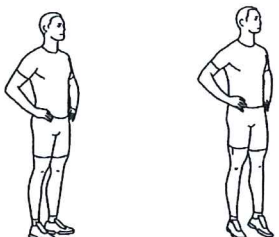
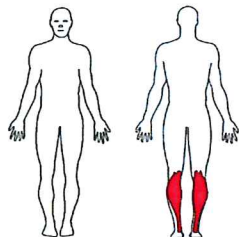
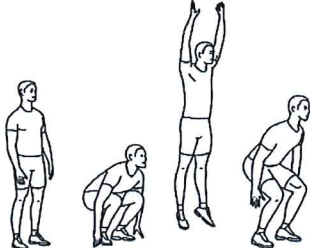
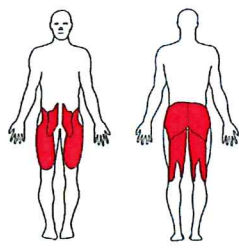
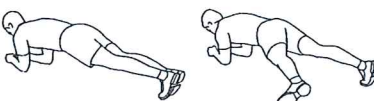
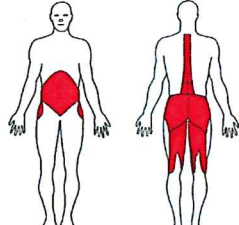
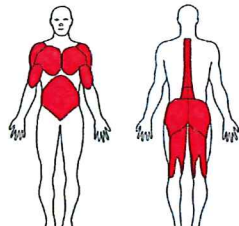
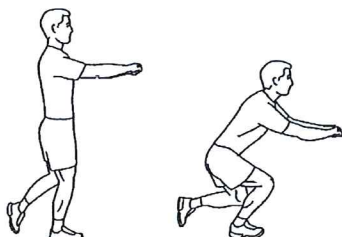
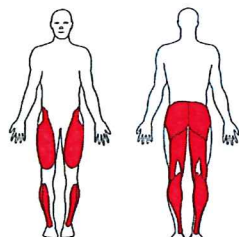


Kjøres 2 ganger i uken

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Rolig jogg			Intensitet: Middels, tid: 20 min	
2 - 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.
3 - 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.
4 - Planken med utoverføring av annen hvert ben				Stå med støtte på albue og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen. Bytt ben og gjenta.
5 - Planken m/diagonalløft				Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.
6 - Ettbens knebøy 1			3 set x 15 rep	Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.



[Se video av øvelsene](#)

Education purposes only

Styrketrening - sommer



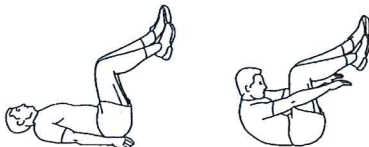
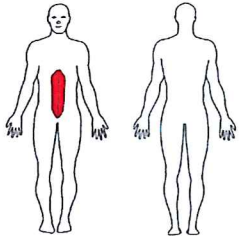
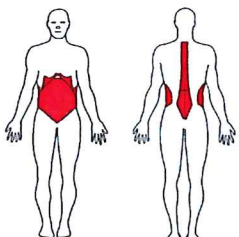
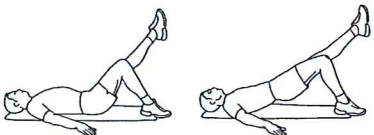
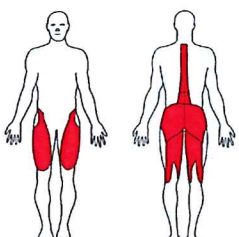
Kjøres 2 ganger i uken

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Gående utfall med ball			3 set x 15 rep	Stå med samlede ben og hold en medisinalball over hodet med strake armer. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.
8 - Utfall fram 1			3 set x 10 rep	Stå med samlede ben og sett armene i siden. 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.
9 - Push-ups				Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.
10 - Sit up 7				Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyd. Løft hodet og overkroppen, inntil kun korsryggen berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
11 - Push up m/rotasjon				Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.
12 - Skrå sit up 1				Ligg på ryggen med bøyde ben. Hold den ene armen bak hodet, og den andre litt ut til siden. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av det ene kneet. Korsryggen holdes i gulvet. Gjenta til motsatt side.



[Se video av øvelsene](#)

Kjøres 2 ganger i uken

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Sit up 5				Ligg på ryggen med løftede ben og armene ned langs siden. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.
14 - Sideliggende bekkenhev				Ligg på siden med rette ben og støtt deg på albuen. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak.
15 - Liggende ettbens bekkenløft 2			3 set x 15 rep	Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.



[Se video av øvelsene](#)

