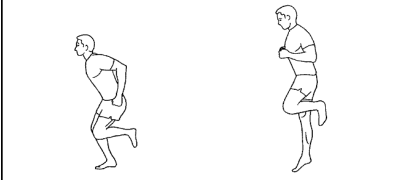
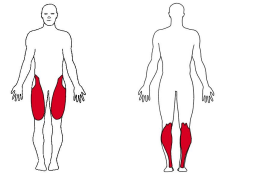
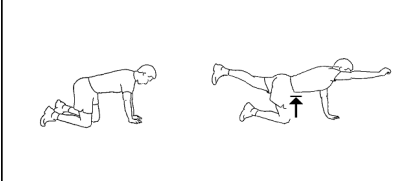
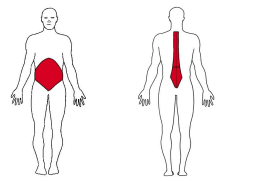
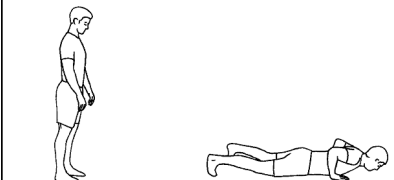
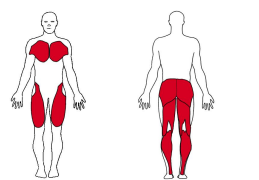
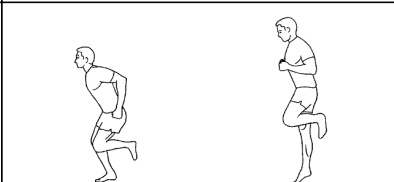
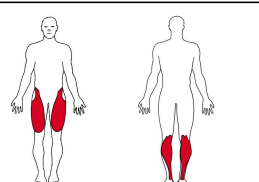
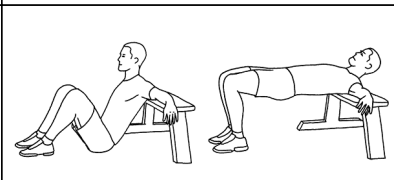
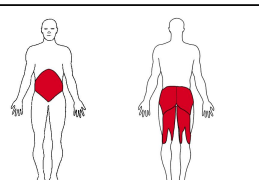
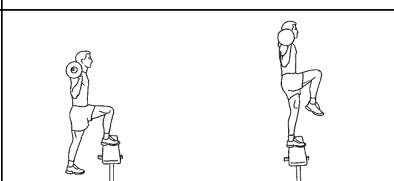
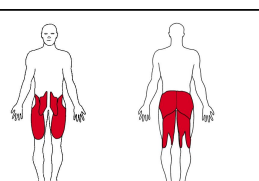
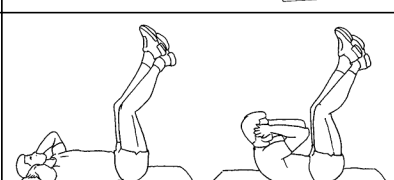
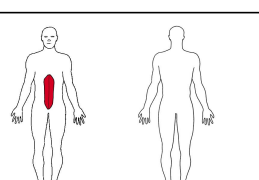


NHF Region SørVest, Sommerprogram 15 år Økt 2.

1. Løp

2. Styrke

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hinke i ulikt mønster			3 set	Bruk et kvadrat med sider på 40-50cm. 1: Hink i hvert hjørne (1 runde = 4 hink). 5 runder på hvert ben = 1 serie. 3 serier på hvert ben. 2: hink diagonalt (diagonalt frem, side venstre, diagonalt bak, side venstre, = 1 runde). 5 runder på hvert ben = 1 serie. 3 serier på hvert ben.
2 - "Firfot" ben- og armløft			3 set x 40 rep	Stå på alle fire og finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og løft det ene benet og den motsatte armen til de er i forlengelse av resten av kroppen. Gjenta motsatt. 10 reps venstre + 10 reps høyre + 10 reps venstre + 10 reps høyre.
3 - Burpee med push-up & sit ups			3 set x 10 rep	Start i en stående posisjon. Bøy i knærne, sett hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Fra push-ups posisjonen senkes kroppen slik at brystet berører bakken, og press kroppen opp i en push-up posisjon. Flytt føttene raskt inn under kroppen, og hopp alt klarer fra en dyp knebøy posisjon. Når du lander legger du deg ned på ryggen, og tar 2 sit-ups der du
4 - Hinke fremover med markert stopp			3 set	Hink framover på ett ben. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander (kne over tå). Du skal hinke så langt du klarer i hvert hopp, men ikke lenger enn at hver gang du lander så klarer du å lande i balanse (før du gjør neste hink). 3 x 20m på hver fot.
5 - Hip thrust på benk/hendene i bakken			3 set x 15 rep	Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyd. Med armene hvilende på benken, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta. Denne kan tas uten benk, med strake hender i bakken på hver side. Husk da å presse brystkassen frem slik at hele kroppen fra hofter og opp er utstrekkt når
6 - Steg opp			10KG:3 set x 12 rep	Stå med stangen hvilende på skuldrene. Plasser det ene benet opp på benken. Bruk dette benet til å løfte resten av kroppen opp og til å senke kroppen tilbake. Det motsatt ben føres fram og opp i en kneløft lignende bevegelse. Gjenta med motsatt ben. Husk at du må ha "kne over tå" når du presser i fra med foten som er oppå benken. 12 reps på hver fot.
7 - Sit opp			3 set x 45-60sek rep	Ligg på ryggen med løftede ben og hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.



[Se video av øvelsene](#)