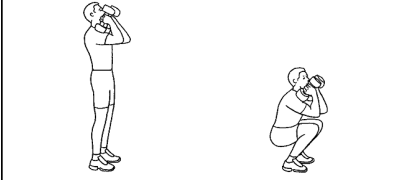
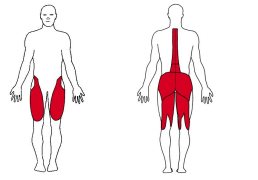
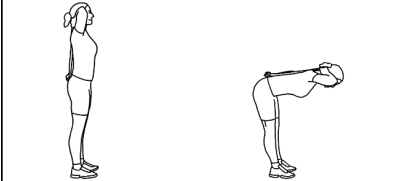
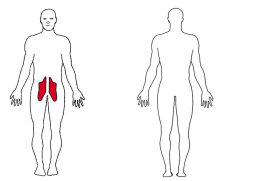
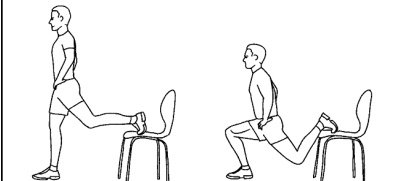
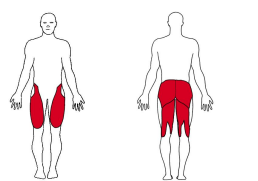
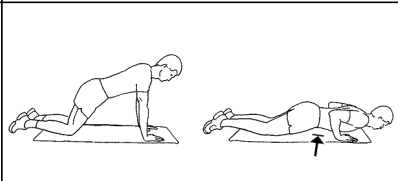
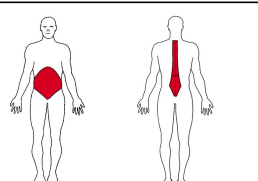
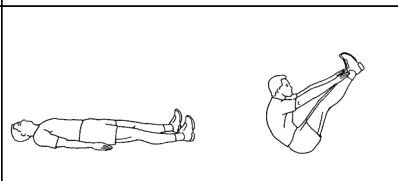
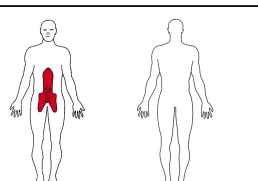
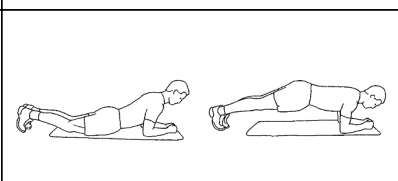
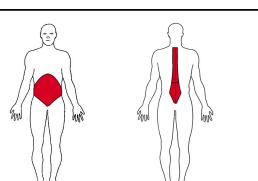


NHF Region SørVest, Sommerprogram 15 år. Økt 3.

1. Løp

2. Styrke

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Dyp front knebøy m/hantel			5-10KG:3 set x 12 rep	Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Hantelenne (eller annen vekt) holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at hantelen ligger stabilt. Mage og korsrygg skal holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen, og overkroppen skal hele tiden være i "oppreist" posisjon. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust
2 - "God morgen"			3 set x 15 rep	Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Legg kroppsvekten på hæl og før hoftene bakover samtidig som du holder ryggen strak. Stopp bevegelsen når hoften er i ca. 90° vinkel. Vend tilbake til utgangsstilling ved å presse hoften fremover.
3 - Utfall m/ bakre ben på stol			3 set x 12 rep	Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen. Det er også viktig at du har hælen godt plantet i gulvet under hele utfallet. Husk kne over tå! 12 rep på hver fot.
4 - Push up på knærne			1 set	Denne øvelsen kombineres med øvelse 5. Stå i push up stilling med knærne i gulvet. Ha et skulderbredt grep. Ta 10 push ups, og 10 sit-ups (øvelse 5). Ta deretter 9 push-up og så 9 sit-ups. Slik fortsetter du helt du har telt ned til 1. Husk brystet ned i hver repetisjon, og forsøk å berøre tåspissen på hver repetisjon.
5 - Sit up - "foldekniven"			1 set	Denne øvelsen kombineres med øvelse 4. Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær. Ta 10 push ups, og 10 sit-ups (øvelse 4). Ta deretter 9 push-up og så 9 sit-ups. Slik fortsetter du helt du har telt ned til 1.
6 - Diagonal albuestående planke			3 set x 45 sek rep	Still deg i plankeposisjon på albuen. Stabiliser kroppen og hold stillingen. Løft vekselvis høyre fot/venstre arm og venstre fot/høyre arm opp fra bakken. Armen føres foran hodet og du berører bakken med hånden (jo sterkere du er, jo lengre frem fører du armen før du tar i bakken). Husk å unngå "sval-posisjon" i ryggen. Blir det for tungt mot slutten, står du bare i



[Se video av øvelsene](#)