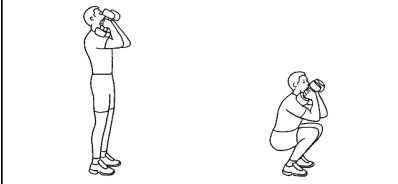
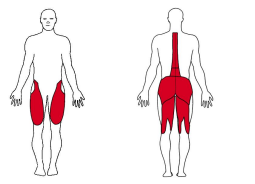
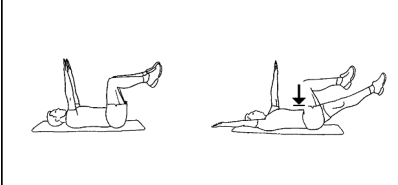
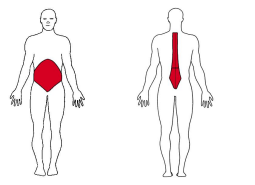

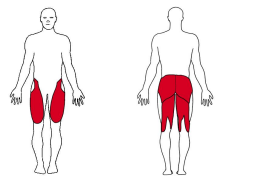
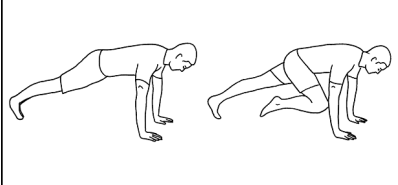
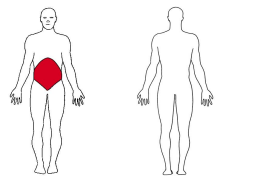
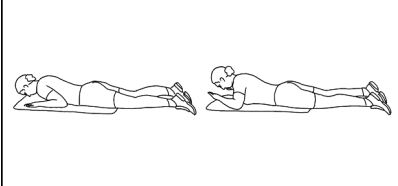
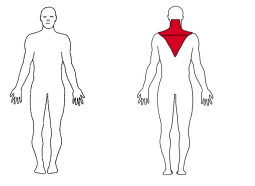
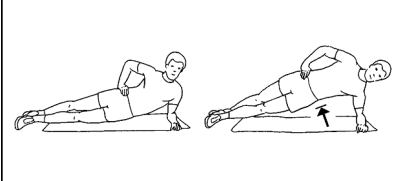
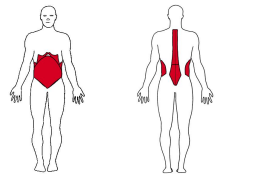


## NHF Region SørVest, Sommerprogram 15 år. Økt 1.

### 1. Løp

### 2. Styrke

| Øvelse                                    | Illustrasjon  | Treningsfokus   | Øvelsesdata                  | Kommentar  |
|---|---|---|------------------------------|--|
| 1 -<br>Dyp front knebøy<br>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 -<br>Liggende diagonal arm- og benspark |    |    | 3 set x 60sek rep            | Ligg på ryggen og senk høyre arm og venstre fot samtidig. Hev deretter arm og fot samtidig, slik at foten blir tilnærmet strak og peker opp mot taket. Ta deretter to sit-ups med diagonal arm, der du berører tærne. Senk tilbake til utgangspunkt, og gjør samme bevegelse med motsatt arm/fot.  |
| 3 -<br>Utfall fram med vekt over hodet    |    |    | 5-10KG:3 set x 12 rep        | Stå med samlede ben og strake armer med en vektskive over hodet. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Husk "kne over tå" gjennom hele bevegelsen. Armene må være strake gjennom hele bevegelsen. 12 reps på hver fot.   |
| 4 -<br>Mountain climber m/push-up         |   |   | 3 set x 60sek rep            | Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben. Etter hver gang du har tatt begge beina opp til brystet, tar du 1 push-up med brystet ned i bakken. Fortsett slik.   |
| 5 -<br>Rygghøv "jorda rundt"              |  |  | ca. 1-2KG:3 set x 60 sek rep | Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet, beveg armene (vekten i den ene hånden frem over hodet og deretter i en stor sirkel ut fra kroppen, over rumpen og tilbake til utgangsstilling. Fortsett slik. NB! Albue og knær skal ikke berøre bakken i løpet av arbeidsperioden, og vektskiven skal ikke være borti bakken eller       |
| 6 -<br>Sideliggende bekkenhev             |  |  | 3 set x 12 rep               | Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Gjenta mot motsatt side. NB! Hofta skal være strak (rumpen skal altså ikke stikke ut bak), og brystet skal peke fremover (som vil at skulderen peker opp mot taket).  |



[Se video av øvelsene](#)