Styrkeprogram

Intervallene som er satt opp er veiledende. Begynn på et realistisk nivå og jobb deg oppover. Det skal være progresjon i løpet av sommeren. Viktig at alt gjennomføres riktig teknisk.

Håper dere skjønner øvelsene. De vil bli gjennomgått på trening. Deretter kan dere vise hverandre hvis noen ikke er der på gjennomgangen.

# Del 1 Mage-Rygg-Dips (30/30sek, 45/45, 60/30 og lignende )

1. **Situps med vridning (beina i eller 90 grader)**
2. **”Supermann” Rygghev mens man ligger på magen med fot og armbeveglser**
3. **”Dips” Armstrekk mellom to stoler**
4. **”Utvidet hofteløft” Ligge på rygg, beina går fra rett utstrakt til hofteløftløft**
5. **”Hitlerhund”**
6. **”Dips” armstrekk mellom to stoler**
7. **”Vindusviskeren” Beinpendlig fra side til side**
8. **”Skiløperen” stående ryggøvelse**
9. **”Dips” armstrekk mellom to stoler**

# Del 2 Armøvelse

* **Alternativ 1: Bråsterkintervall (3x 30-45sek, 1 min pause)**
* **Alternativ 2: Hangups (3 x max, 1min pause)**
* **Alternativ 3: Valgfri armøvelse (t. eks. strikk, pushups m. hopp etc.)**

# Del 3 Stabilisering ”plankering”

1. **Vanlig ”planke” med diagonalbevegelser (høyre hand – venstre fot, motsatt)**
2. **Sidelengs ”planke” med ”sjøstjerne” arm og fot opp, møtes på midten**

**(høyre side)**

1. **Sidelengs ”planke” med ”sjøstjerne” arm og fot opp, møtes på midten**

**(venstre side)**

1. **Baklengs ”planke” på rygg med fotbevegelser – strekke den ut 5 sek per side**
2. **Vanlig ”planke” med kne mot albue**

*15-45sek per øvelse. Ingen pause, alt skjer i ett. 2 runder. Første runde er albuene i bakken, andre runde er armene strake.*

# Del 4 Armhevinger

* **Alternativ 1: Armhevingskonkurranse**
* **Alternativ 2: 50-100 armehevinger (fordelt på nødvendig antall sett)**
* **Alternativ 3: 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (5 sekunder ”pause mellom hver). Hold deg oppe. Se hvor høyt du kommer på skalaen**)