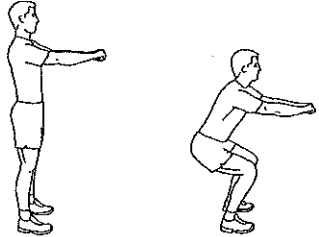
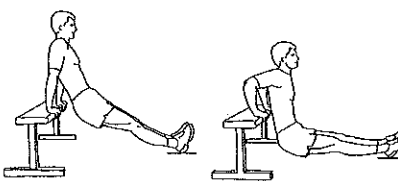
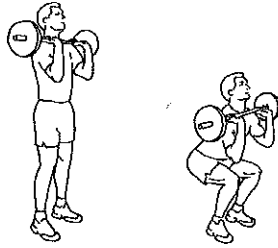
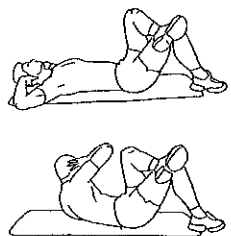
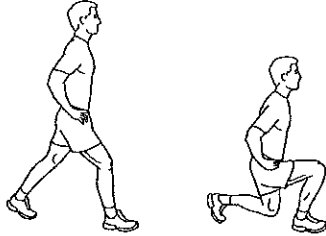
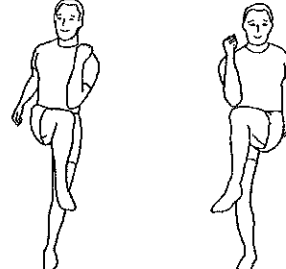
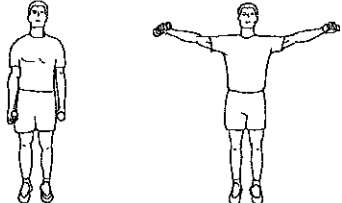
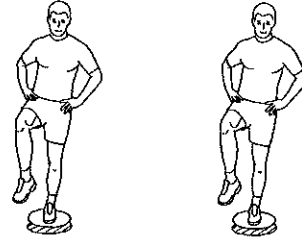
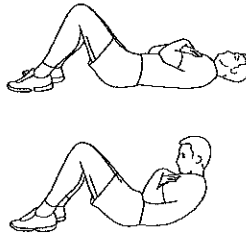
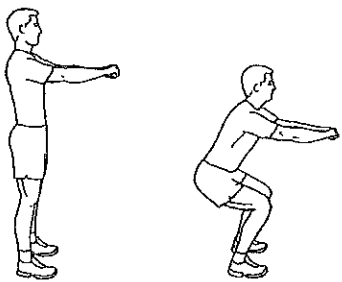
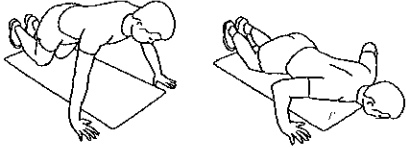


Treningsprogram

<p>1</p> <p>Knebøy 1</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittstillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.</p>	<p>2</p> <p>Dips på en benk</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.</p>	<p>3</p> <p>Knebøy med armstrek</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med en jernrytze, medisinalball eller noe annet, som er passe tungt, på gulvet foran deg. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne løft opp strekk "vekten" opp foran deg til armene er helt utstrekt. Hold ryggen rett og blikket fram og opp.</p>
<p>4</p> <p>Skrå sit up 2</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kneet. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og dreii i retning av det den løftede foten. Gjenta til motsatt side.</p>	<p>5</p> <p>Splitt 1</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben.</p>	<p>6</p> <p>"Kne mot albue"</p>  <p>Stå med armene ned langs siden. Løft motsatt arm og kne og før kneet mot albuen. Øvelsen skal utføres langsomt og kontrollert.</p>
<p>7</p> <p>Stående strak sidehev</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.</p>	<p>8</p> <p>Ettbens balanse</p>  <p>Stå med det ene benet og forsøk å holde balansen. Ca 1 min. Gjenta øvelsen med det andre benet. Husk at hvis det er enkelt, er det ikke trening! Tips: flytt på blikket, lukk øynene, bruk ball.</p>	<p>9</p> <p>Sit up 7</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>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.</p>
<p>10</p> <p>Spensthopp</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til gulvet og med stor akselerasjon hopp så høyt du klarer.</p>	<p>11</p> <p>Push up på knærne 2</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Kan gjøres mot veggen eller på tærne.</p>	