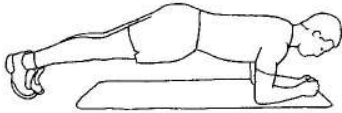
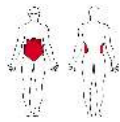
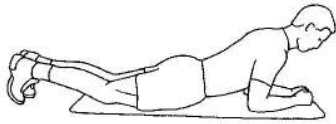


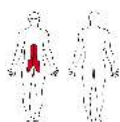
Styrketrening 13-14 år nr 2
2.ganger pr.uke



1. Planken m/kort pause

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling

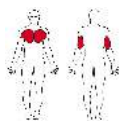
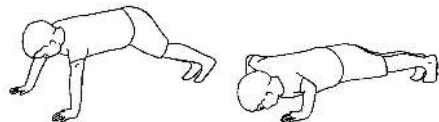
Sett: 2 , Reps: 30 sek



2. Foldekniven sit-up

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.

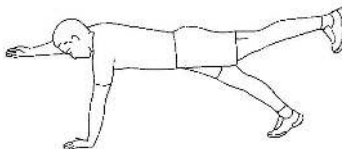
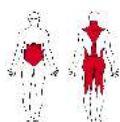
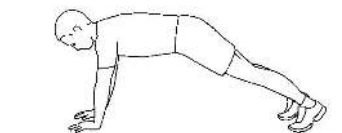
Sett: 2 , Reps: 10



3. Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbrett grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.

Sett: 2 , Reps: 15

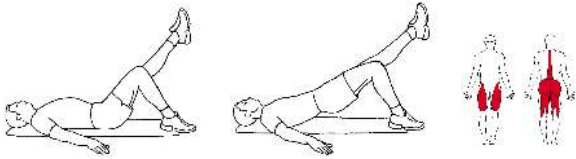


4. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende

Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

Sett: 2 , Reps: 8-12

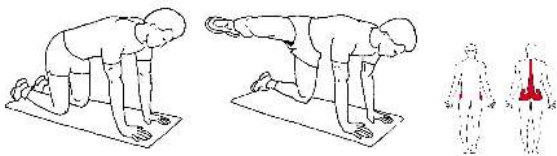




5. Liggende ettbens seteløft 2

Ligg med det ene benet bøyd og det andre strakt i ca 45 graders vinkel. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.

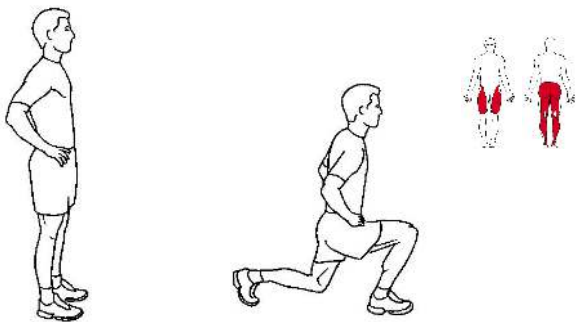
Sett: 2 , Reps: 10



6. Firfotstående benhev ut

Stå på alle fire. Løft det ene benet ut til siden, mens bekkenet holdes stabilt. Markér sluttstillingen og senk benet. Gjenta til motsatt side..

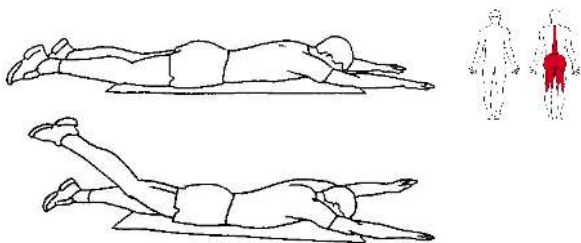
Sett: 2 , Reps: 8-12



7. Utfall fram 1

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 10

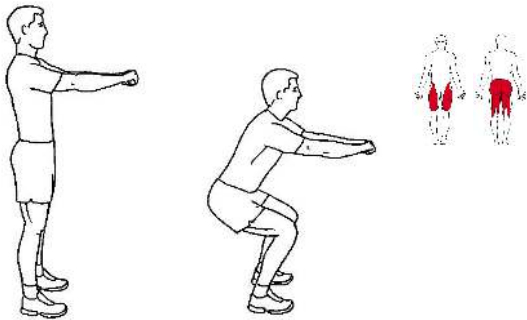


8. Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

Sett: 2 , Reps: 30 sec

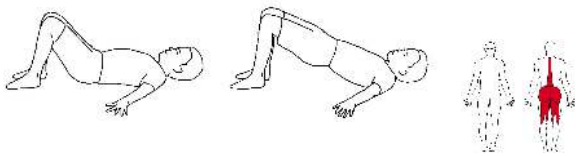




9. Knebøy 1

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.

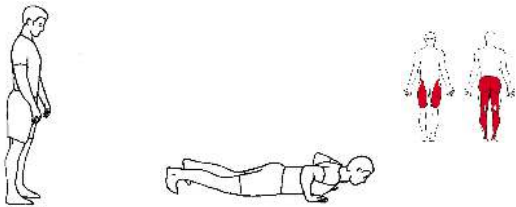
Sett: 2 , Reps: 20



10. Seteløft 5

Ligg på rygg, bøy begge beina og la føttene hvile på matten. Stram mage og sete. Løft setet opp fra matten til det er en strak linje mellom skuldre og knær. Hold i 10 sekunder, gå tilbake til utgangsposisjon. Gjenta.

Sett: 2 , Reps: 10



11. Burpee

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke beina ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

Varighet: , Hastighet: Km/t

