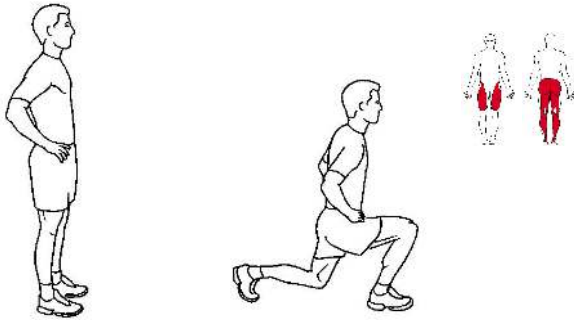


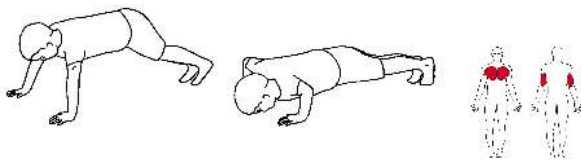
Styrke 13-14 år nov 19



1. Utfall fram 1

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

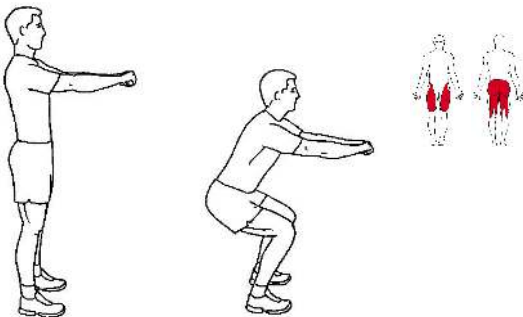
Sett: 2 , Reps: 8-12



2. Push-ups

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

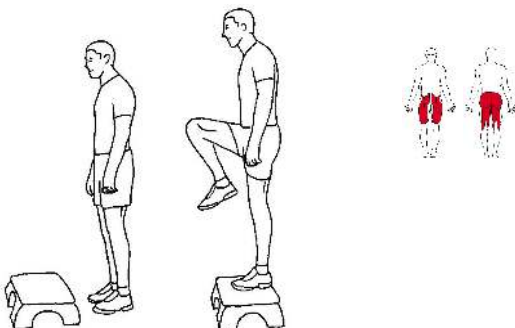
Sett: 2 , Reps: 10-15



3. 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 sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 2-3 , Reps: 5-10

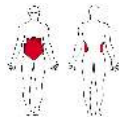
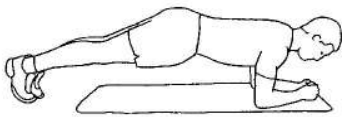


4. Steg opp med kneløft

Gå opp på en step/trinn med venstre ben og løft kneet på høyre ben høyt opp. Sett så høyre ben ned på gulvet og deretter venstre. Gjenta øvelsen, men nå med høyre ben først opp på stepen/trinnet.

Varighet:

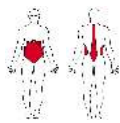
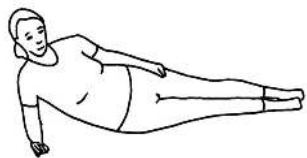
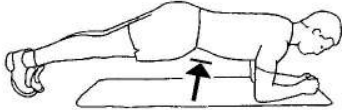




5. Planken på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

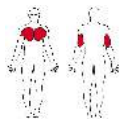
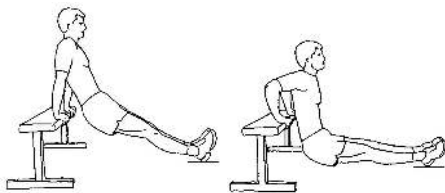
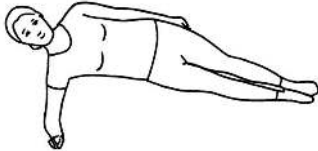
Sett: 1 , Reps: 5-10



6. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.

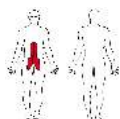
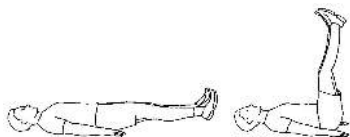
Sett: 2 , Reps: 10-15



7. Dips på en benk

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.

Sett: 2 , Reps: 8-12

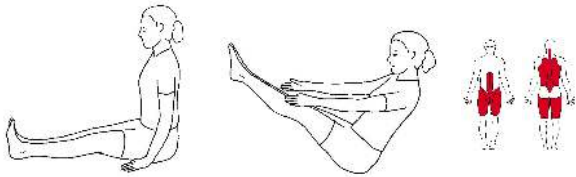


8. Liggende benløft 1

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta.

Sett: 2 , Reps: 10-20





9. Båten (navasana)

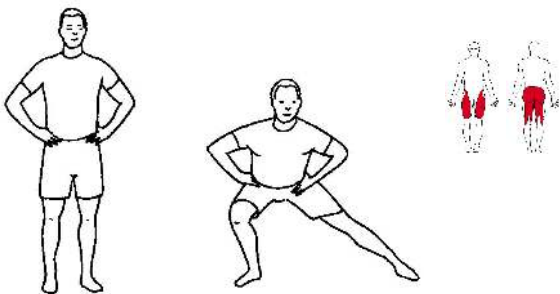
Utgangsposisjon: Sitt på gulvet med beina framover, strak overkropp.

Inngang: Pust inn - bøy knærne og balanser på baken. Pust ut - strekk ut beina og strekk armene framover slik at disse er parallelle med gulvet og håndflatene peker mot hverandre. Hold stillingen i 5 pust eller mer.

Fokus: Behold strekket i overkroppen. Korsryggen skal være lang og rett, brystkassen er åpen og løftet. Armene er strake framover.

Utgang: Pust ut - kom rolig i sittende igjen. Gjenta evt x2-4.

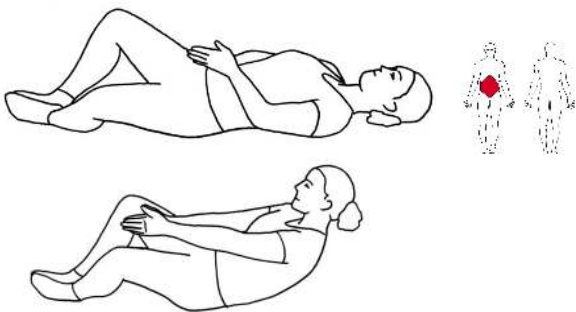
Sett: 2 , Reps: 5-10



10. Utfall til siden

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 8-12

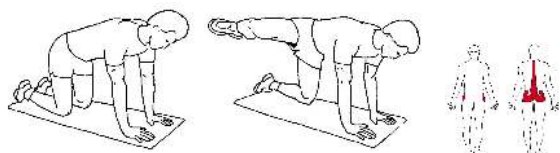


11. Butterfly situps (modifisert)

Start liggende på rygg med fotsålene mot hverandre.

Samle håndflatene over magen, løft øvre del av overkroppen opp fra underlaget samtidig som du fører samlede hender mellom knærne. Markér sluttposisjon og vend tilbake.

Sett: 2 , Reps: 8-12

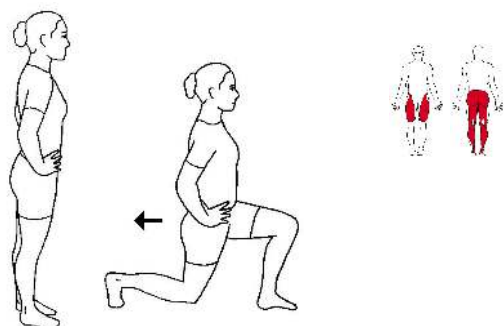


12. Firfotstående benhev ut

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





13. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 8-12

