
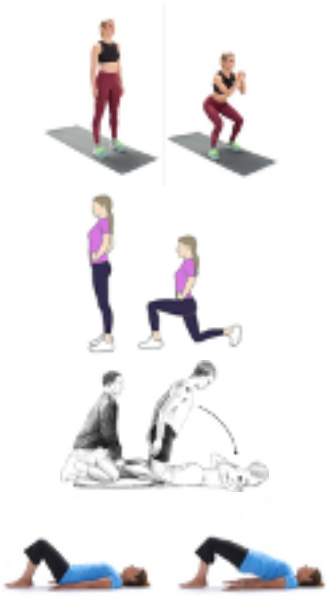






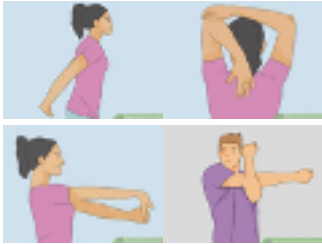


TRENINGSPLAN SETE & BEIN

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR
10 min	<p>OPPVARMING Bevegelighets- og aktiveringsøvelser</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat to stand • Sideliggende bekkenløft • Ettbeins strake markløft <p>2 sett x 15 repetisjoner</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Få i gang blodsirkulasjonen • Aktivisere og varme opp muskler • Øke bevegelse/mobilitet
45 min	<p>HOVEDDEL Styrketrening</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squats • Froskehopp • Utfall • Hofteløft • Nordic Hamstring <p>3 sett x 10-15 repetisjoner 30 sek pause mellom hvert sett 1 min pause mellom hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bli sterkere • Styrke skjelettet, musklene og ledd • Forebygge beinskjørhet
5 min	<p>AVSLUTNING Tøying</p> <p>Tøyingsøvelser for bein og sete Holde i 30 sek på hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Øke bevegelse • Øke blodsirkulasjonen • Bidra til avspenning i aktuell muskulatur

TRENINGSPLAN MAGE & RYGG

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR
10 min	<p>OPPVARMING Bevegelighets- og aktiveringsøvelser</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diagonalløft • «Katt og kamel» • Speidende hundestilling <p>2 sett x 15 repetisjoner</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Få i gang blodsirkulasjonen • Aktivisere og varme opp muskler • Øke bevegelse/mobilitet
45 min	<p>HOVEDDEL Styrketrening</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planke • Rygghev • Sit-ups • Sideplanke • Liggende pull ups <p>3 sett x 10-15 repetisjoner (eller 1 min) 30 sek pause mellom hvert sett 1 min mellom hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bli sterkere • Styrke skjelettet, musklene og ledd • Forebygge beinskjørhet
5 min	<p>AVSLUTNING Tøying</p> <p>Tøyingsøvelser for mage og rygg Holde i 30 sek på hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Øke bevegelse • Øke blodsirkulasjonen • Bidra til avspenning i aktuell muskulatur

TRENINGSPLAN ARMER & SKULDRE

TID	HVA	HVORDAN	HVORFOR
10 min	<p>OPPVARMING Bevegelighets- og aktiveringsøvelser</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biceps • Triceps • Skulderleddet • Underarm • Skulderleddet 		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Få i gang blodsirkulasjonen • Aktivisere og varme opp muskler • Øke bevegelighet/mobilitet
45 min	<p>HOVEDDEL Styrketrening</p> <p>Øvelser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Push-ups • Push-ups med smalt grep • Sidehev • Planken med bevegelse • Dips <p>3 sett x 15 repetisjoner 30 sek pause mellom hvert sett 1 min pause mellom hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bli sterkere • Styrke skjelettet, musklene og ledd • Forebygge beinskjørhet
5 min	<p>AVSLUTNING Tøying</p> <p>Tøyingsøvelser for armer og skuldre Holde i 30 sek på hver øvelse</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Forebygge skader • Øke beveglighet • Øke blodsirkulasjonen • Bidra til avspenning i aktuell muskulatur