

1. Trekantløp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming + bedre stabilitet i beina
- Løp tre steg på skrå
- Løp tre steg tilbake
- Løp tre steg i motsatt retning og gjenta
- Ha kne over tå når du endrer retning
- Frem og tilbake på banen



2. Hopp med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Den ene hopper mens den andre gir mye dytt i ulike retninger
- Sats og land med begge ben
- Gå eventuelt over til ett ben for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



3. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder kroppen rett
- Brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



4. Pil og bue

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og øvre del av ryggen
- Trekk strikken ved å skyve skulderen bakover og roter overkroppen
- Start bevegelsen med albuen og hold den motsatte armen strak
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Push ups pasninger

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå i push-up utgangsstilling
- Trill en disk til hverandre
- For progresjon: Ta en push-up mellom hver veksling eller løft opp ett ben
- 3 x 30 sekunder



6. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av beina
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Sidehev

🕒 3 x 30 sekunder på hver side

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Løft overkroppen så du kan hvile på armen og kneet
- Øvre skulder, hofta og kne skal være på linje
- Senk hofta ned mot gulvet og løft opp igjen
- For progresjon: Legg en vekt på hoften
- 3 x 30 sekunder på hver side



1. Skøytehopp

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabilitet i bena
- Gjør skøytehopp fra side til side
- Land mykt og hold kne over tå
- Frem og tilbake til banen



2. Løp med tobenslanding

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabiliteten i hofter og knær
- Løp tre steg, sats og land på to ben
- Land mykt og hold kne over tå
- Bytt satsben
- Frem og tilbake på banen



3. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder kroppen rett
- Brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



4. Skulderpress med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og øvre del av ryggen
- Løft armene til en Y-posisjon
- Hold albue strake
- Bøy albue og press skulderbladene ned og sammen
- Strekk ut armene igjen mens strikken holdes i spenn
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Utadrotasjon med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av skulderen
- Løft skulderen og bøy albuen i 90 grader
- Beveg armen rolig opp og ned
- Bruk strammere strikk for progresjon
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Push ups pasninger

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå i push-up utgangsstilling
- Trill en disk til hverandre
- For progresjon: Ta en push-up mellom hver veksling eller løft opp ett ben
- 3 x 30 sekunder



7. Copenhagen adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Varm opp med sideliggende hoftedduksjon først
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



8. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



1. Sprunglauf

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming
- Løp med høy kneopptrekk
- Land mykt og hold kne tå
- Ha eksplosivitet i satsen
- Frem og tilbake på banen



2. Løp med ettbenslanding

🕒 Frem og tilbake på banen

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabiliteten i hoften og knærne
- Løp tre steg, sats og land på ett ben
- Myk landing og hold kne over tå
- Frem og tilbake på banen



3. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder kroppen rett
- Brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



4. Markløft med partner

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av bena
- Stå på ett ben og hold rundt partnerens ankler
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Hold motsatt ben strakt bak deg
- Gjør eventuelt øvelsen uten partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Stående mottak med kast bakover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre rotasjonsstyrken i skulderen
- Kast ved å rotere den øvre delen av armen og hold albuen i samme posisjon
- Grip disken ved å bruke den samme teknikken
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Senking av arm med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Trekk strikken i diagonale løft opp og bakover med strak arm
- Hensikt: Styrke skulderen og øvre del av ryggen
- Roter kroppen og trekk skulderbladene tilbake i øverste posisjon
- Returner rolig tilbake til utgangsstilling
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Ettbens knebøy med partner

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Gjør ettbens kneøy
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut
- Så mange du klarer med god kontroll



8. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskumulaturen
- Partner stabiliserer beinet rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner

