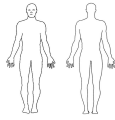


Andre program for hjemmetrening i alderen 12-14 år SPU. Fokus på teknikk og korrekte bevegelser med noe vekter. Dosering er sentralt, ikke gap over for mye til å begynne med men fokus på kvalitet fremfor kvantitet.



1. Hoppe m/tau

Oppvarming 5-10 minutter

Varighet: 10 min 0 sek

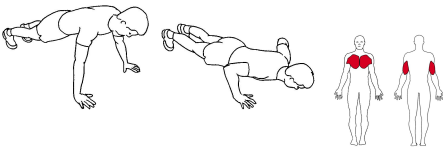


2. "Verdens beste tøyning"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

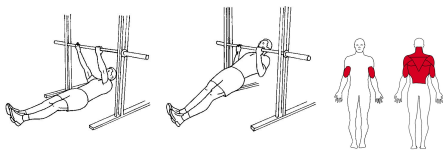
Varighet: , Sett: 2 , Reps: 5 , Pause:



3. Push up 2

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

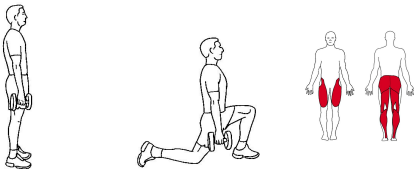
Sett: 2-3 , Reps: 8-10



4. Horisontal kroppsheving, underarmsgrep

Ta et smalt grep og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

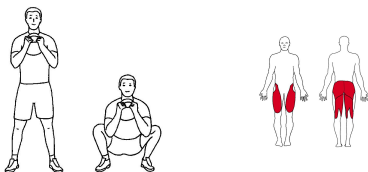
Vekt: kg, Sett: 2-3 , Reps: 8-10



5. Utfall fram 3

Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs 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.

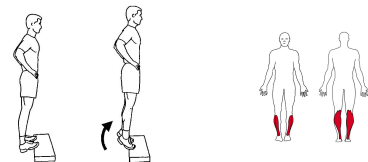
Vekt: kg, Sett: 2-3 , Reps: 8-10/side



6. Goblet squat

Stå med bred benstilling og med en kettlebell i hendene som du holder i brysthøyde. Gå ned i en dyp knebøy, pass på at knær og tær peker samme vei. Skyv deg opp til utgangsposisjon igjen.

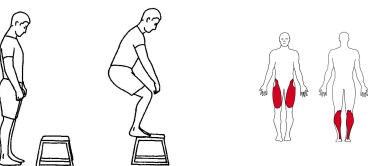
Vekt: kg, Sett: 2-3 , Reps: 10



7. Tåhev på kasse eller trapp

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: 2-3 , Reps: 10-12



8. Box jump

Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Forlat boksen ved å strekke i hoftene. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontaktid i bakken som mulig.

Sett: 2-3 , Reps: 5-8

