

15-17år

Husk oppvarming



1. Seteløft m/små steg helt ut og ball mellom knær

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Løft bekkenet opp mot taket og gå små steg helt ut og helt inn igjen før man senker bekkenet og gjentar

Sett: 3 , Reps: 8



2. Sit up m/ball 5

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft overkroppen opp og fram mot lårene og kast ballen mot en vegg. Grip den og gjenta. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Reps: 15



3. Knebøy mot en vegg

Stå med ryggen mot veggen og plasser benene et stykke ifra den. Gå ned i sittestilling og hold denne posisjonen. Du skal holde posisjonen til du merker at du begynner å stivne i lårene. Hvil tilsvarende.

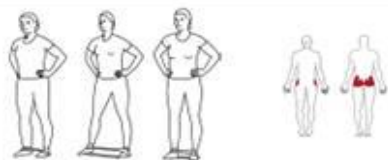
Sett: 3 , Reps: 1 min



4. Hoppende bulgarsk utfall på stol OBS kne retning tå

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Bøy i hoft og kne. Når du har bøyd deg helt ned forsøker du å hoppe rett opp så høyt du klarer og deretter lande. Vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen. 12 hvert ben

Sett: 3 , Reps: 8



5. Sideveis gange strak m/miniband rundt føtter

Plasser et miniband rundt føttene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Gå sideveis med strake bein samtidig som du hele tiden beholder et godt spenn i minibandet. 5 steg hver vei

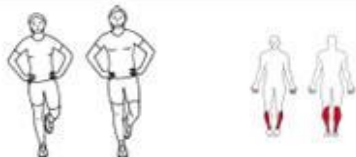
Sett: 3 , Reps: 5 steg



6. Mountain climber push-ups

Stå på tær og strake armer. Bøy i albuer og senk brystet ned mot gulvet. Press deg opp til utgangsposisjon. Trekk det ene kneet mot samme sides albue og beveg rolig tilbake. Gjenta hele øvelsen, men nå med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 8



7. Ettbens balanse på matte MED ball

Hold balansen på 1 ben. Jobb med ball drible, kaste mellom hender over hodet og mellom ben. 10 hver.

Sett: 3 , Reps: 10



 [Vis video](#)