

## 15-17 år

### Husk oppvarming



#### 1. Seteløft m/knestrekk og ball mellom bena

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Prøv og holde bekkenet parallellt. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

**Sett: 3 , Reps: 8**



#### 2. Sideliggende bekkenhev 1

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

**Sett: 3 , Reps: 8**



#### 3. Bulgarsk utfall m/ryggsekk kne retning tå

Fokus på mage og korsrygg, Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp.

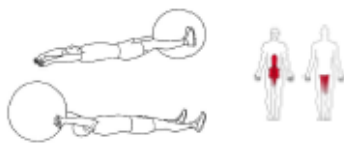
**Vekt: 5-20 kg, Sett: 3 , Reps: 8**



#### 4. Push up

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: 3 , Reps: 8**



#### 5. V-pass crunch med basketball

Ligg på ryggen på en matte med strake ben og armene strakt over hodet. Plasser en stor ball mellom bena. Bruk bena til å løfte opp ballen. Når bena er strake tar du imot ballen med hendene. La ballen såvidt være nær gulvet bak hodet og før ballen tilbake på samme måte.

**Sett: 3 , Reps: 8**



#### 6. Military press push-up

Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.

**Sett: 3 , Reps: 8**



#### 7. Ettbens balanse på matte MED ball

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

**Sett: 3 , Reps: 10**



 [Vis video](#)