# Styrke og eksplosivitet

## Oppvarming:

5-15 min vanlig løp ute eller på stedet.

2 min høye kneløft og spark bak mot rumpa.

Gange med trekk av kne mot bryst: 10 ganger per bein.

Utfall til siden(holde seg dypt og bytt side) x 10 per side.

Gå over gjerde, forlengs og baklengs x 10 reps per bein

Spark høyt opp og ned til flyver x10 reps per side

**Styrke og core (1min pause mellom rundene, øvelsene går i ett):**

3 runder á:

Øvelse 1: Planke til sideplanke 5 sek hold i hver posisjon

Øvelse 2: 1 Archer hold 20 sek (Ligg på mage og løfte opp armer og bein)

Øvelse 3: 5-10 push ups (deretter ny runde)

**Plyometriske øvelser (1 min pause mellom øvelsene):**

2x Pumpa/skipping, med hvert ben x30 sekunder per bein

2x Sprunglauf uten armer (løpende hopp) – 3 hopp per bein

2x Sprunglauf med armer – 3 hopp per bein

Hink i 8-tall (ett 8 tall = 1 runde):

10 runder høyre fot den ene veien

10 runder høyre fot andre veien

10 runder Venstre fot en vei

10 runder Venstre fot andre vei

5 Skater hopp(hopp fra side til side). Kan kjøres 3-5 ganger

5 Sideutfall, eksplosive opp. Kan kjøres 3-5 ganger.

**20 m sprinter fra liggende posisjon (1min pause per sprint, 2 min pause mellom øvelsene):**

3 løp fra magen

2 løp med rulle til høyre fra rygg

2 løp rulle fra venstre fra rygg