

## 1. Løp – rett frem

🕒 2 runder

- Jogg rolig rett frem gjennom løypen
- 20-30 meter



## 2. Løp – sideveis rundt partner

🕒 2 runder

- Løp rolig frem til første kjegle
- Sideveis fotarbeid innover mot midten
- Løp rundt partner og sideveis ut igjen
- Gjenta på hver kjegle, veksle mellom å gå foran og bak
- Hold et lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær



## 3. Løp – raskt frem og tilbake

🕒 2 runder

- Løp hurtig frem til andre kjegle
- Rygg hurtig en kjegle tilbake
- Fortsett to kjegler frem og en tilbake ut løypen
- Husk lavt tyngdepunkt i rygging og å ta små kjappe steg



## 4. Planken - statisk

🕒 3 x 20-30 sekunder

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen



## 5. Sideplanke

🕒 3 x 20-30 sekunder på hver side

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på siden med begge bena strake
- Støtt deg på underarm og siden av foten, så kroppen er i rett linje fra skulder til fot
- Albuen skal være rett under skulderen
- Senk hoften til bakken og løft opp igjen



## 6. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Hold rolig tempo
- Prøv å holde foten horisontal



## 7. Nordic Hamstring

🕒 1 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke musklene på baksiden av låret
- Stå på knærne på en matte, pute, gress eller lignende
- Hold kroppen strak fra kne til skulder
- Senk deg fremover, brems bevegelsen så langt du klarer med musklene på baksiden av lårene
- Bruk armene for å ta deg i mot og skyve deg tilbake til utgangsstillingen



## 8. Ettbeins balanse – hold ballen

🕒 2 x 30 sekunder på hver bein

- Hensikt: Forbedre balansen
- Balanser på ett bein mens du holder en ball med begge hender
- Hold tyngden på fremre del av foten og kne over tå
- Øvelsen kan varieres ved at ballen kan føres rundt midjen og under motsatt kne



## 9. Knebøy - med tåhev

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Styrke musklene i bena
- Plasser føttene med hoftebreddes avstand
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- Hold knær over tær



## 10. Spensthopp - rett opp

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Forbedre spenst og landingsteknikk
- Sats og hopp eksplosivt rett opp fra en 90 graders knebøystilling
- Land mykt
- Hold stabile hofter og knær over tær



## 11. Løp - over banen

🕒 2 runder

- Løp på tvers av banen fra en side til den andre på 75-80 % av maksfart
- Ca. 60 meter



## 12. Løp - springhopp

🕒 2 runder

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- Utfør springhopp på tvers over banen og jogg rolig tilbake
- Ca. 60 meter



## 13. Løp - retningsforandring

🕒 2 runder

- Jogg 4-5 skritt, gjør en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremser opp, og tar en ny retningsforandring
- Gjør dette på tvers over banen og jogg rolig tilbake



## 1. Løp – rett frem

🕒 2 runder

- Jogg rolig rett frem gjennom løypen
- 20-30 meter



## 2. Løp – sideveis rundt partner

🕒 2 runder

- Løp rolig frem til første kjegle
- Sideveis fotarbeid innover mot midten
- Løp rundt partner og sideveis ut igjen
- Gjenta på hver kjegle, veksle mellom å gå foran og bak
- Hold et lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær



## 3. Løp – raskt frem og tilbake

🕒 2 runder

- Løp hurtig frem til andre kjegle
- Rygg hurtig en kjegle tilbake
- Fortsett to kjegler frem og en tilbake ut løypen
- Husk lavt tyngdepunkt i rygging og å ta små kjappe steg



## 4. Planken – vekslende ben

🕒 3 x 40-60 sekunder

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene med albuen rett under skuldrene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft annenhvert ben vekselvis og hold i 2 sek



## 5. Sidehev

🕒 3 x 20-30 sekunder på hver side

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på siden med begge bena strake
- Støtt deg på underarm og siden av foten, så kroppen er i rett linje fra skulder til fot
- Albuen skal være rett under skulderen
- Senk hoften til bakken og løft opp igjen



## 6. Copenhagen adductor kort

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: bedre styrke i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo



## 7. Nordic Hamstring

🕒 1-3 x 7-10 repetisjoner

- Hensikt: Styrke musklene på baksiden av låret
- Stå på knærne på en matte, pute, gress eller lignende
- Hold kroppen strak fra kne til skulder
- Senk deg fremover, brems bevegelsen så langt du klarer med musklene på baksiden av lårene
- Bruk armene for å ta deg i mot og skyve deg tilbake til utgangsstillingen



## 8. Ettbeins balanse – kast ball med partner

🕒 2 x 30 sekunder på hvert bein

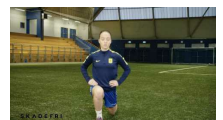
- Hensikt: Forbedre balansen
- Stå på ett bein, med tyngden på fremre del av foten og kne over tå
- Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre, en av dere har en ball i hendene
- Kast ballen frem og tilbake til hverandre
- Progresjon: Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å kaste baller som er utfordrende å ta imot



## 9. Gående utfall

🕒 2 x 10 repetisjoner på hvert bein

- Hensikt: Styrke musklene i beina
- Plasser føttene med hoftebreddes avstand
- Gå fremover og ta dype utfall for hvert steg
- Prøv å holde kne over tå, og overkroppen og hoften stødig
- Jogg rolig tilbake til startposisjonen før du tar neste serie



## 10. Spenst hopp – sidelengs

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Forbedre spenst, landingsteknikk og balanse
- Stå på ett bein, og hopp ca. en meter sidelengs fra det ene beinet til det andre
- Land mykt med kne over tå og stabile hofter
- Unngå å la knærne falle innover
- Gjenvinn balansen før hvert hopp



## 11. Løp – over banen

🕒 2 runder

- Løp på tvers av banen fra en side til den andre på 75-80 % av maksfart
- Ca. 60 meter



## 12. Løp – springhopp

🕒 2 runder

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- Utfør springhopp på tvers over banen og jogg rolig tilbake
- Ca. 60 meter



## 13. Løp – retningsforandring

🕒 2 runder

- Jogg 4-5 skritt, gjør en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremser opp, og tar en ny retningsforandring
- Gjør dette på tvers over banen og jogg rolig tilbake



## 1. Løp – rett frem

🕒 2 runder

- Jogg rolig rett frem gjennom løypen
- 20-30 meter



## 2. Løp – sideveis rundt partner

🕒 2 runder

- Løp rolig frem til første kjegle
- Sideveis fotarbeid innover mot midten
- Løp rundt partner og sideveis ut igjen
- Gjenta på hver kjegle, veksle mellom å gå foran og bak
- Hold et lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær



## 3. Løp – raskt frem og tilbake

🕒 2 runder

- Løp hurtig frem til andre kjegle
- Rygg hurtig en kjegle tilbake
- Fortsett to kjegler frem og en tilbake ut løypen
- Husk lavt tyngdepunkt i rygging og å ta små kjappe steg



## 4. Planken – ett bein

🕒 3 x 20-30 sekunder på hvert bein

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene med albuen rett under skuldrene
- Trekk "navelen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft ett bein 10-15 cm over bakken og hold i 20-30 sekunder
- Unngå at motsatt side av hoften faller ned



## 5. Copenhagen adductor lang

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Hold kroppen rett
- Gjør øvelsen i rolig tempo



## 6. Sideplanke – med beinbevegelse

🕒 3 x 20-30 sekunder på hvert bein

- Hensikt: Forbedre styrken i kjernemuskulaturen/magen
- Ligg på siden med begge beina strake
- Støtt deg på underarmen og siden av foten, så kroppen er i rett linje fra skulder til fot
- Albuen skal være rett under skulderen
- Beveg det øverste beinet opp og ned



## 7. Nordic Hamstring

🕒 1-3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke musklene på baksiden av låret
- Stå på knærne på en matte, pute, gress eller lignende
- Hold kroppen strak fra kne til skulder
- Senk deg fremover, brems bevegelsen så langt du klarer med musklene på baksiden av lårene
- Bruk armene for å ta deg i mot og skyve deg tilbake til utgangsstillingen



## 8. Ettbeins balanse – forstyrr partner

🕒 2 x 30 sekunder på hvert bein

- Hensikt: Forbedre balansen
- Du og partneren din står på ett bein med armlengdes avstand
- Prøv å få partneren din ut av balanse ved å dytte i ulike retninger
- Hold tyngden på fremre del av foten, og kne over tå



## 9. Ett-beins knebøy

🕒 2 x 10 repetisjoner på hvert bein

- Hensikt: Styrke musklene i beina og forbedre balanse
- Stå på ett bein
- Bøy deg rolig ned så langt du klarer, og løft raskt opp igjen
- Hold kne over tå
- Hold gjerne tak i en partner for å holde balansen



## 10. Spenst hopp – kryss

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Forbedre spenst, landingsteknikk og balanse
- Stå på to bein med hoftebreddes avstand
- Forestill deg at det ligger et kryss på bakken og at du står i midten
- Varier mellom å hoppe fremover og bakover, fra side til side, og diagonalt
- Hopp så raskt og eksplosivt som mulig
- Land mykt på fremre del av foten, og med kne over tå



## 11. Løp – over banen

🕒 2 runder

- Løp på tvers av banen fra en side til den andre på 75-80 % av maksfart
- Ca. 60 meter



## 12. Løp – springhopp

🕒 2 runder

- Utfør springhopp med høye kneløft, annethvert ben, land mykt på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- Utfør springhopp på tvers over banen og jogg rolig tilbake
- Ca. 60 meter



## 13. Løp – retningsforandring

🕒 2 runder

- Jogg 4-5 skritt, gjør en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet, før du bremses opp, og tar en ny retningsforandring
- Gjør dette på tvers over banen og jogg rolig tilbake

