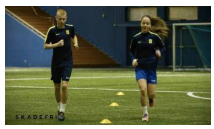
1. Løp – rett frem

2 runder

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



2. Løp – hofte ut

2 runder

- Løp rolig og stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kneet og roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot på annenhver kjegle



3. Løp – hofte inn

2 runder

- Løp rolig og stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kneet og roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot på annenhver kjegle



4. 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



5. Løp – skulder mot skulder

2 runder

- Løp rolig frem til første kjegle
- Sideveis fotarbeid innover mot midten
- Hopp mot partner sideveis, skulder mot skulder
- Land på to ben med knær over tær



6. 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



7. Løp – over banen

2 runder

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



8. 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



9. 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. 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



2. Spensthopp – 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



3. Spensthopp – 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



1. 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



2. 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 albuene 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



3. Planken – vekslende ben

3 x 40-60 sekunder

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



4. 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



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. 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. 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



8. Copenhagen Adduction kort

3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



9. Copenhagen Adduction lang

3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo



10. 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



11. 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



12. 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



13. Gående utfall

2 x10 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



14. 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

