

1. Hoftesving

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold tak i en partner, ribbevegg eller lignende
- Stå på ett ben
- Pendle det frie benet frem og tilbake, foran kroppen og ut til siden
- Start langsomt med korte utslag og øk hastigheten og utslaget gradvis
- 3 x 30-60 sekunder



2. Ettbens konkurranse med kølle

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Finn balansen på ett ben
- Prøv å få partneren ut av balanse
- Ha lett bøy i kneet og hold kne over tå
- 3 x 30 sekunder



3. Hopp skulder mot skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Sats fra begge ben
- Hopp sideveis mot partnerens skulder
- Land på to ben, ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 3-5 repetisjoner



1. Hoftesving

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold tak i en partner, ribbevegg eller lignende
- Stå på ett ben
- Pendle det frie benet frem og tilbake, foran kroppen og ut til siden
- Start langsomt med korte utslag og øk hastigheten og utslaget gradvis
- 3 x 30-60 sekunder



2. Ettbens konkurranse med kølle

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kne- og hoftekontrollen
- Finn balansen på ett ben
- Prøv å få partneren ut av balanse
- Ha lett bøy i kneet og hold kne over tå
- 3 x 30 sekunder



3. Hopp med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabilitet i landinger
- Den ene hopper mens den andre gir små dytt i ulike retninger
- Sats fra begge ben
- Land mykt på to ben med kne over tå
- Gå eventuelt over til ett ben for større utfordring
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 6-8 repetisjoner



1. Hoftesving

🕒 3 x 30-60 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold tak i en partner, ribbevegg eller lignende
- Stå på ett ben
- Pendle det frie benet frem og tilbake, foran kroppen og ut til siden
- Start langsomt med korte utslag og øk hastigheten og utslaget gradvis
- 3 x 30-60 sekunder



2. Ettbens konkurranse med kølle

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre kne- og hofteteknologien
- Finn balansen på ett ben
- Prøv å få partneren ut av balanse
- Ha lett bøy i kneet og hold kne over tå
- 3 x 30 sekunder



3. Skøytehopp fremover

🕒 3 x 5-10 meter

- Hensikt: Bedre hofte- og knestabilitet i landinger
- Hopp skrått fremover i et skøyteskjær
- Annethvert ben
- Land mykt med kne over tå
- 3 x 5-10 meter



4. Skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i bena
- Sats og land på et ben sideveis
- Land med lett bøy i kneet og kne over tå
- Land mykt
- 3 x 8-16 repetisjoner



5. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



6. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- En roterer overkroppen utover, den andre gir motstand mot bevegelsen
- Dra annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



7. Nordic Hamstrings

🕒 3 x 8-12 repetisjoner

- Hensikt: Styrke baksiden av lårene
- Stå på knærne på en matte eller pute
- Senk deg fremover mens du holder hoftene og kroppen strak
- Kontroller bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve deg tilbake til utgangsstillingen
- 3 x 8-12 repetisjoner

