

## 1. Hopp skulder mot skulder

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming . bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Jogge ved siden av hverandre over banen
- Hopp med tobens-sats inn i hverandre og land med kne over tå
- Frem og tilbake på kortsiden av banen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Ettbens balanse

🕒 3 x 15 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på ett ben på balanspute
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på linje på standbeinet
- For utfordring ta av sko, lukk øynene
- 3 x 15 sekunder



## 3. Utfall fremover

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Gjør utfall fremover
- Ha kne over tå
- Hold en oppreist posisjon i overkroppen under hele øvelsen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 4. Knebøy på balansepute

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på balansepute med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Tenk at du skal sette deg ned på en stol og deretter reise deg opp igjen
- Ha kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og rygg i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- Den ene roterer utover, den andre holder igjen og gir motstand mot bevegelsen
- Gjøres annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Modifisert Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Ligg på magen med bøyde knær
- Trekk hælene mot deg
- Partner gir motstand mot bevegelsen
- 3 x 3-5 repetisjoner



## 7. Flyvern med stick

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ryggen og på baksiden av lårene
- Finn balansen på ett ben
- Senk overkroppen fremover
- Hold armene strake
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte beinet
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 8. Sideliggende adduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i lyskemuskulaturen
- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å hold foten horisontal
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Push ups

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre styrken i skuldre og kjernemuskulatur
- Gjør push ups
- Ha en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 10. Skrå medisballkast

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Stå med det ene beinet litt foran det andre
- Kast medisballen skrått til partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Skøytehopp

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Gjør skøytehopp over banen
- Ha kne over tå i landingen
- Frem og tilbake på kortsiden
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Hopp med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming . bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Hopp og land med to ben
- Partner gir lett dytt
- Ha knær over tær
- For utfordring roter i luften og land på ett ben
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Ettbens balanse

🕒 3 x 15 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina
- Stå på ett ben på balanspute
- Skulder, hofte, kne og fot skal være på linje på standbeinet
- For utfordring ta av sko, lukk øynene
- 3 x 15 sekunder



## 4. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og rygg i rotasjoner
- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- Den ene roterer utover, den andre holder igjen og gir motstand mot bevegelsen
- Gjøres annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utfall med stick

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina og mobiliteten i ryggspylen
- Gjør utfall fremover
- 1. Hold sticken med armer rett opp
- 2. Hold sticken med strake armer fremfor deg, roter til siden
- Ha en oppreist posisjon i overkroppen under hele øvelsen, kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Knebøy med strikk

🕒 3 x 8 repetisjoner

- Stå på balansepute med hoftebreddes avstand
- Ha strikk rundt knærne
- Tenk deg at du skal sette deg på en stol og deretter reise deg opp igjen
- Ha kne over tå
- 3 x 8 repetisjoner



## 7. Nordic Hamstring med strikk

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på baksiden av lårene
- Stå på knærne på matte eller pute
- Ha strikk rundt livet
- 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



## 8. Flyvern med stick

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ryggen og på baksiden av lårene
- Finn balansen på ett ben
- Senk overkroppen fremover
- Hold armene strake
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte beinet
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Copenhagen adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Styrke lyskemuskulaturen
- Partner holder rundt øverste kne
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



## 10. Push ups

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bedre styrken i skuldre og kjernemuskulatur
- Gjør push ups
- Ha en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Skrå medisinballkast +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Hensikt: Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Kast medisinballen skrått til partner
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 1. Skøytehopp med strikk

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming - bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Gjør skøytehopp med strikk rundt livet
- Partner gir motstand mot bevegelsen
- Ha kne over tå i landingen
- Frem og tilbake på kortsiden av banen
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 2. Hopp med dytt

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming . bedre stabiliteten i hoftene og knærne
- Hopp og land med to ben
- Partner gir lett dytt
- Ha knær over tær
- For utfordring roter i luften og land på ett ben
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 3. Hinke på balansepute

🕒 3 x 15 sekunder

- 3 x 15 sekunder
- Stå på ett ben på balansepute
- Hink over til den andre foten på den andre balanseputen
- For mer utfordring hink frem og tilbake på samme fot
- 3 x 15 sekunder



## 4. Rotasjonsstyrke

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i mage og rygg i rotasjoner
- Stå med hoftebredden avstand mellom føttene
- Ha strake armer
- Den ene roterer utover, den andre holder igjen og gir motstand mot bevegelsen
- Gjøres annenhver gang
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 5. Utfall med stick

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i beina og mobiliteten i ryggspylen
- Gjør utfall fremover
- 1. Hold sticken med armer rett opp
- 2. Hold sticken med strake armer fremfor deg, roter til siden
- Ha en oppreist posisjon i overkroppen under hele øvelsen, kne over tå
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 6. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Hensikt: Bedre styrken og stabiliteten i beina
- Gjør ettbens knebøy med så lite støtte fra partner som mulig
- Unngå at hoften roterer og sklir ut til siden
- Ha kne over tå
- Så mange du klarer med god kontroll



## 7. Nordic Hamstring

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken på 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



## 8. Flyvern med stick og rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabiliteten i ryggen og baksiden i lårene
- Finn balansen på ett ben
- Senk overkroppen fremover
- Hold armene strake og roter overkroppen
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte benet
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 9. Copenhagen adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

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



## 10. Push ups med slides

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i skuldrene og kjernemuskulaturen
- Ha føttene på tøyestykker eller slides
- Gjør push ups
- Ha en rett linje gjennom kroppen
- mellom hver repetisjon skyver du kroppen bakover og drar deg fremover
- 3 x 8-16 repetisjoner



## 11. Skrå medisinalkast +

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre styrken i kjernemuskulaturen
- Hensikt: Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Kast medisinalballen skrått til partner
- 3 x 8-16 repetisjoner

