

1. Bekkenkontroll

🕒 3 x 20-30 sek

- Ligg på ryggen med bein i kryss
- Rull bekkenet rolig bakover og fremover
- 3 x 20-30 sek



2. Knebøy med strikk

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strikk rundt lårene
- Ha kne over tå
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- 3 x 10-15 repetisjoner



3. Utfall fremover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre teknikk i landinger
- Gjør utfall fremover
- Ha fokus på kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



4. Utfall bakover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre satsteknikk
- Gjør utfall bakover
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



5. Utfall sideveis

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-12 repetisjoner



6. Thumbs up

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Ligg på magen
- Hev armer og bein, strekk deg lang
- Før armene ut til siden samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Før armene bakover samtidig som du klemmer skulderbladene sammen
- Tomler opp!
- 3 x 10-15 repetisjoner



1. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



2. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



3. Sidehev

🕒 2 x 20 sek

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en strak linje
- Hold bekkenet i posisjon
- 3 x 20 sek på hver side



4. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp frem med annenhvert bein
- Myk landing i utfall posisjon
- Kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



5. Ettbens stående strakmark

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Finn balansen på ett ben
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet strekkes bakover
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte benet
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



1. Push up +

🕒 3 x 15 repetisjoner

- Gjør push up
- Hold albuer strake
- Hev øvre del av overkroppen mot taket
- 3 x 15 repetisjoner



2. Core stabilitet partner

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hold strikken med armene rett frem
- En roterer overkroppen utover, den andre holder igjen
- Gjør dette annenhver gang
- Stå stabilt med en rett linje gjennom kroppen
- 3 x 10 repetisjoner



3. Sidehev +

🕒 3 x 20 sek

- Støtt deg på albuen
- Kroppen skal være i en rett linje
- Hold bekkenet i posisjon
- Hev og senk benet
- 3 x 20 sek på hver side



4. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Gjør vendinger i ulike retninger
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



5. Flyer

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Stå på et ben med lett bøy i kneet
- Roter overkroppen til begge sider
- Bytt bein
- 2 x 5-7 repetisjoner

