

1. Håndleddsrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming av håndleddene
- Stå med hendene knyttet foran brystet
- Lag små sirkler ved å rotere i håndleddene
- 2-3 x 30 sekunder



2. Around the world

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene
- Startposisjon foran brystet
- Beveg pinnen bak hodet og tilbake til startposisjonen
- Armene skal være strake gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 30 sekunder



3. Bekkenrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Oppvarming: Oppvarming av hoftene og korsryggen
- Stå med hoftebreddenes avstand mellom føttene
- Beveg hoftene ved å rotere bekkenet til begge sider
- Aktiv medbevegelse i overkroppen
- 2-3 x 30 sekunder



4. Underarmstøying

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i underarmene og håndleddene
- Stå på knær med håndflatene ned mot matten
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene opp - beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene ned mot matten med fingrene skal peke mot hverandre
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- 2-3 x 30 sekunder



5. Knestående utfall

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoften og opprettholde ryggens posisjon
- Ha vertikal overkropp
- Prøv å holde fremre del av hofteskammen "foran navlen"
- Strekk ut det bakerste benet
- Oppretthold linjen på det fremre benet
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



6. Skulderulle med hamstringsstrekk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggraden, skuldrene og på baksiden av lårene
- Legg hendene bak nakken og rull over skuldrene med strake ben
- Rull tilbake og strekk armene mot tærne
- Knærne skal være helt strake
- 2-3 x 30 sekunder



7. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold skuldrene i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



8. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold i tærne med strake armer
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig
- 2 x 8 repetisjoner



9. Duckwalk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobiliteten i hoftene
- Start øvelsen i så dyp knebøy posisjon som du mestrer
- Gå små skritt fremover
- Start med armene frem, deretter kan du øke vanskelighetsgraden ved å legge armene bak hodet og strekke armene opp mot taket
- Øk vanskelighetsgraden ved å strekke armene opp mot taket
- 2-3 x 30 sekunder



10. Knebøy

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoftene
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



11. Teknikktrening rykk

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i en kontinuerlig bevegelse
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- Lås stangen på strake armer over hodet
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



12. Teknikktrening støt 1

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i to bevegelser
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Strekk opp eksplosivt, løft opp vektstangen før du fanger opp vekten i en knebøy-bevegelse
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



13. Teknikktrening støt 2

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal ligge på brystet med albueene pekende frem
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Gå i lett knebøy, hold ryggen strak og støt eksplosivt med en frivending
- Lås stangen på strake armer over hodet
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



1. Håndleddsrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming av håndleddene
- Stå med hendene knyttet foran brystet
- Lag små sirkler ved å rotere i håndleddene
- 2-3 x 30 sekunder



2. Around the world

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene
- Startposisjon foran brystet
- Beveg pinnen bak hodet og tilbake til startposisjonen
- Armene skal være strake gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 30 sekunder



3. Bekkenrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Oppvarming: Oppvarming av hoftene og korsryggen
- Stå med hoftebreddenes avstand mellom føttene
- Beveg hoftene ved å rotere bekkenet til begge sider
- Aktiv medbevegelse i overkroppen
- 2-3 x 30 sekunder



4. Underarmstøying

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i underarmene og håndleddene
- Stå på knær med håndflatene ned mot matten
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene opp - beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene ned mot matten med fingrene skal peke mot hverandre
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- 2-3 x 30 sekunder



5. Utfallstøying med rotasjon

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene, brystet og skuldrene
- Hofter skal være parallelle med underlaget gjennom hele øvelsen
- Hold bakre ben strakt når du mestrer øvelsen med bøyd kne
- Roter overkroppen så langt som mulig med strak arm
- 3 x 5-8 repetisjoner



6. Skulderulle med hamstringsstrekk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggraden, skuldrene og på baksiden av lårene
- Legg hendene bak nakken og rull over skuldrene med strake ben
- Rull tilbake og strekk armene mot tærne
- Knærne skal være helt strake
- 2-3 x 30 sekunder



7. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold skuldrene i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



8. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold i tærne med strake armer
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig
- 2 x 8 repetisjoner



9. Duckwalk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobiliteten i hoftene
- Start øvelsen i så dyp knebøy posisjon som du mestrer
- Gå små skritt fremover
- Start med armene frem, deretter kan du øke vanskelighetsgraden ved å legge armene bak hodet og strekke armene opp mot taket
- Øk vanskelighetsgraden ved å strekke armene opp mot taket
- 2-3 x 30 sekunder



10. Knebøy

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoftene
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



11. Markløft

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Løft vektstangen fra gulvet og ført den opp langs låret til stående stilling
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



12. Teknikktrening rykk

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i en kontinuerlig bevegelse
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- Lås stangen på strake armer over hodet
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



13. Teknikktrening støt 1

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i to bevegelser
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Strekk opp eksplosivt, løft opp vektstangen før du fanger opp vekten i en knebøy-bevegelse
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



14. Teknikktrening støt 2

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal ligge på brystet med albue pekende frem
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Gå i lett knebøy, hold ryggen strak og støt eksplosivt med en frivending
- Lås stangen på strake armer over hodet
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



1. Håndleddsrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming av håndleddene
- Stå med hendene knyttet foran brystet
- Lag små sirkler ved å rotere i håndleddene
- 2-3 x 30 sekunder



2. Around the world

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skuldrene
- Startposisjon foran brystet
- Beveg pinnen bak hodet og tilbake til startposisjonen
- Armene skal være strake gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 30 sekunder



3. Bekkenrotasjon

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Oppvarming: Oppvarming av hoftene og korsryggen
- Stå med hoftebreddenes avstand mellom føttene
- Beveg hoftene ved å rotere bekkenet til begge sider
- Aktiv medbevegelse i overkroppen
- 2-3 x 30 sekunder



4. Underarmstøying

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i underarmene og håndleddene
- Stå på knær med håndflatene ned mot matten
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene opp - beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- Vend håndflatene ned mot matten med fingrene skal peke mot hverandre
- Beveg håndleddene ved å flytte kroppen bakover og fremover
- 2-3 x 30 sekunder



5. Utfallstøying med rotasjon

🕒 3 x 5-8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene, brystet og skuldrene
- Hofter skal være parallelle med underlaget gjennom hele øvelsen
- Hold bakre ben strakt når du mestrer øvelsen med bøyd kne
- Roter overkroppen så langt som mulig med strak arm
- 3 x 5-8 repetisjoner



6. Ryggliggende kryss

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hoftene og på baksiden av lårene
- Hold skuldrene i kontakt med underlaget
- Benet på matten skal være strakt under hele øvelsen
- Når du mestrer øvelsen med bøyd kne gjør den med begge ben helt strake
- 2-3 x 6-8 repetisjoner



7. Skulderulle med hamstringstrekk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i ryggraden, skuldrene og på baksiden av lårene
- Legg hendene bak nakken og rull over skuldrene med strake ben
- Rull tilbake og strekk armene mot tærne
- Knærne skal være helt strake
- 2-3 x 30 sekunder



8. Dyp sumo-knebøy

🕒 2 x 8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Hold i tærne med strake armer
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig
- 2 x 8 repetisjoner



9. Duckwalk

🕒 2-3 x 30 sekunder

- Hensikt: Oppvarming og bedre mobiliteten i hoftene
- Start øvelsen i så dyp knebøy posisjon som du mestrer
- Gå små skritt fremover
- Start med armene frem, deretter kan du øke vanskelighetsgraden ved å legge armene bak hodet og strekke armene opp mot taket
- Øk vanskelighetsgraden ved å strekke armene opp mot taket
- 2-3 x 30 sekunder



10. Knebøy

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Ha hoftebreddes avstand mellom føttene
- Start bevegelsen fra hoftene
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



11. Markløft

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Bøy fremover i hoftene mens ryggen holdes rett
- Løft vektstangen fra gulvet og ført den opp langs låret til stående stilling
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



12. Teknikktrening rykk

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i en kontinuerlig bevegelse
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- Lås stangen på strake armer over hodet
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



13. Teknikktrening støt 1

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal løftes i to bevegelser
- Startposisjon med bøyde knær og hofter
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Strekk opp eksplosivt, løft opp vektstangen før du fanger opp vekten i en knebøy-bevegelse
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner



14. Teknikktrening støt 2

🕒 2-3 x 6-12 repetisjoner

- Hensikt: Oppvarming og innlæring av riktig teknikk
- Vektstangen skal ligge på brystet med albue pekende frem
- Pust inn før løftet, løft og hold pusten til du er nesten ferdig/ i den sterkeste posisjonen, så kan du puste ut
- Gå i lett knebøy, hold ryggen strak og støt eksplosivt med en frivending
- Lås stangen på strake armer over hodet
- Ha knær over tær og rett rygg gjennom hele øvelsen
- 2-3 x 6-12 repetisjoner

