

NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Basisprogram overkropp styrke 12 - 15 år

Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up 3			3 x 10-20	Plasser hendene i mer enn skulderbreddes avstand og sett føttene på benken. Fikser kroppen og senk den ned mot gulvet. Press tilbake uten å knekke i hoften.
2 - Dips 2			4 x 8-12	La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen. Trener primært: m.triceps brachii, m.deltoides, m.pectoralis major Assisterende muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.
3 - Kroppsheving m/bredt grep			3 x 8-12	Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
4 - Mageliggende benhev på en benk			2 x 20	Ligg på magen med hoftekanten inne på benken. Strekk begge benene bakover til de er i forlengelse med resten av kroppen. Styrkøvelse for de store ryggstrekkkerne, setemuskelatur og muskulatur på baksida av lår..
5 - Sit up uten benfeste			3 x 10-20	Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse. Styrkøvelse for rett og skrå magemuskulatur
6 - Sit up med benfeste			3 x 10-20	Ligg på ryggen med føttene hevet og festet. Ha hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen opp og fram i retning av lårene, i en jevn bevegelse. Korsryggen skal ha kontakt med gulvet under hele bevegelsen. Styrkøvelse for rett og skrå magemuskulatur og hofteleddsbygere.

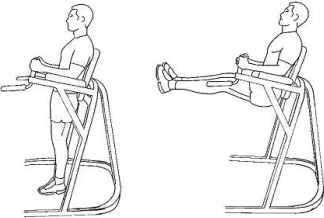
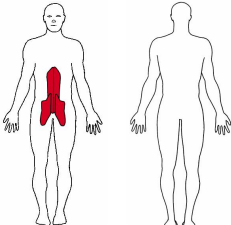
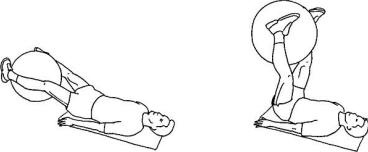
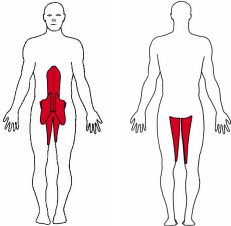

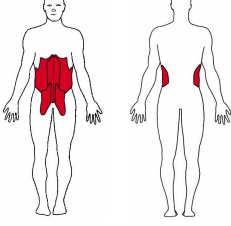
NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Basisprogram overkropp styrke 12 - 15 år

Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Benløft i apparat 1			3 x 20	Heng med kroppsvekten på albuer og skuldre. Hold benene strake og løft de opp til de er ca. vannrette. Senk langsomt tilbake og gjenta.
8 - Liggende benløft m/ball 1			3 x 20	Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Klem en ball mellom benene og løft benene opp mot taket. Senk rolig tilbake og gjenta.
9 - Kneløft på en ball			3 x 20	a) Kan gjøres med ett ben