

# NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

## Treningsprogram Trening Tyrving - styrkeprogram legg - 2 - 3 x pr.uke



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Blank øvelse				Trening 3 x pr uke. Variasjon i muskelarbeid .Bremsetrening, svikt trening, styrketrening i jevnt tempo.
2 - Tå-hev to ben i trapp			3 x 15	Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.
3 - Tå-hev ett ben i trapp			3 x 15	Jevnt tempo - brems/rolig tempo ned
4 - Plyometriske tå-hev - svikt			3 x 20	Husk svikt bevegelse: Raske fjærende bevegelser. Start oppe - slipp raskt ned - raskt tilbake til utgangsposisjon.
5 - Tå/vrithopp - strake knær			3 x 20	Tå/vrithopp. Strake knær, kun tær i bakken under hopping, hold hæl over gulvet. Hæl skal ikke være i kontakt med gulvet
6 - Stående tåhev med vektbelastning			3 x 12	Stå med strake ben i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk rolig tilbake og gjenta. Bruk stang, sekk, vektapparat <b>FOR ELDRE UTØVERE. UTØVERE UNDER 15 ÅR KAN HA VEKTBELASTNING I HENDER ELLER SOM SEKK.</b>