

# NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

## Treningsprogram Basisprogram styrke 10 - 12 år Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up 1			3 x 10-20	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Styrkeøvelse for bryst og bakside av armer, samt stabilitetsmuskulatur mage og rygg
2 - Dips på en benk			3 x 8-15	Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. Styrkeøvelse for bryst og bakside overarmer.
3 - Kroppeheving i bom			3 x 8-15	Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake. Styrkeøvelse for øvre del av rygg, bakside skulder, muskulatur mellom skulderbladene og albuebøyere på overarmens framside.
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. Styrkeøvelse for de store ryggstrekkkerne, setemuskulatur og muskulatur på bakside av lår..
5 - Utfall			2 x 15	Stå med med hendene i siden. Plasser det aktive benet et godt stykke foran det andre. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram under hele bevegelsen. Gjenta med motsatt ben. Styrkeøvelse for setemuskulatur, bakside og framside lår og leggmuskulatur, samt stabilitetsmuskulatur i mage og rygg.
6 - Tåhev			3 x 12	Stå på gulvet med 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. Styrkeøvelse for muskulatur på bakside av legg.

# NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

## Treningsprogram Basisprogram styrke 10 - 12 år Tyrving



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - 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. Styrkeøvelse for rett og skrå magemuskulatur
8 - 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. Styrkeøvelse for rett og skrå magemuskulatur og hofteledsbøyere.