

Et fint startprogram for en løper som ønsker å legge til styrketrening i ukeplanen. Både som et prestasjonsfremmende og skadeforebyggende tiltak. Et praktisk tips er at du etter å ha gjennomført de tre oppvarmingsøvelsene gjør deg helt ferdig med to og to eller tre og tre øvelser før du går videre til neste.

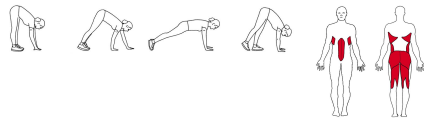


### 1. "Verdens beste tøyning"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

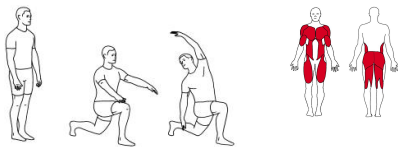
**Varighet:** , **Sett:** , **Reps: 10** , **Pause:**



### 2. Modifisert inchworm

Start stående, len deg fremover og plasser hendene i underlaget. Stram mage og rygg og gå forsiktig ut med hendene til du er i håndstående plankeposisjon. Følg etter med føttene med små skritt til du når utgangsstillingen igjen. Rette ben hele tiden, og om du ønsker ekstra utfordring fortsetter du videre med hendene forbi håndstående plankeposisjon.

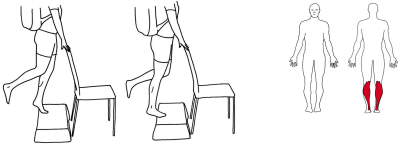
**Sett:** , **Reps: 5**



### 3. Utfall bak med diagonal strekk

Ta et stort steg bak med den ene foten. Når foten har bakkekontakt og kroppen er i balanse strekkes samme arm, som fot, opp og bak, mens kroppen bøyes bakover i en bue. Den andre armen strekkes bak mot den bakerste hælen. Kontrollér armene tilbake i nøytralposisjon vend tilbake til utgangsposisjon.

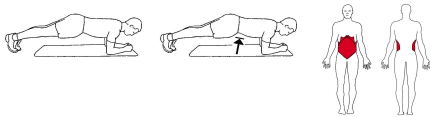
**Varighet:** , **Sett:** , **Reps: 10** , **Pause:**



### 4. Eksentrisk/konsentrisk ettbenstående m/sekk eller annen vekt, strakt kne

Stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn og all tyngden på benet. Hold kneet du står på strakt under hele øvelsen. Senk deg rolig ned på det på det ene benet og løft deg opp på det samme beinet. Ha en sekk med vekt på ryggen for å øke belastningen. Bruk 3 sekunder opp og 3 sekunder ned. Unngå supinasjon (føre foten utover på vei opp). trykket skal gå rett igjennom foten og tåballen.

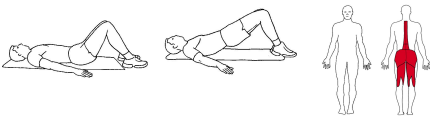
**Sett: 3** , **Reps: 10**



### 5. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen. Forsøk å øke tiden fra forrige uke

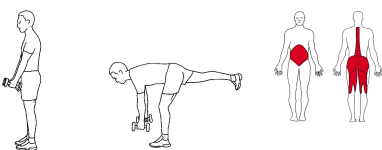
**Sett: 3** , **Reps:**



### 6. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hofta skal komme høyt uten å svaie i ryggen. For å gjøre det litt tyngre denne uken kan armene peke opp mot taket.

**Sett: 3** , **Reps: 15-20**



### 7. Ettbens rumensk markløft

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen. Denne uken kan du forsøke å gå kjapt opp igjen, men med fokus på å bruke benet som er i bakken, ikke det som er i lufta bak.

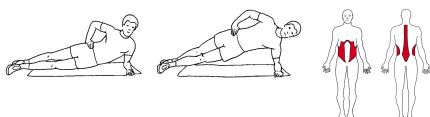
**Vekt: valgfritt kg, Sett: 3** , **Reps: 8** hvert bein



### 8. Bulgarsk splittknebøy

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Stå ca en meter foran en forhøyning (benk el.) og plasser motsatt bein på forhøyningen. Senk deg ned mot bakken ved å bøye i fremre hofte og kne. Løft deg så opp igjen ved å strekke ut. Vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen. Mest vekt i benet som er i front. Denne uken kan det holdes i lette vektere eller lignende, for å få en økning i motstanden.

**Sett: 3** , **Reps: 10**

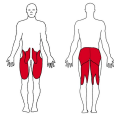
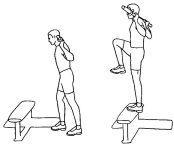


### 9. Sideliggende bekkenløft 2

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Forsøk å ikke henge på skulderen, men dytte deg opp fra bakken (sterk skulder). Forsøk å løft det øverste beinet på de siste 5 repetisjonene i hver serie. Mulig den ene hånda må støtte i bakken for at det skal gå.

**Sett: 3** , **Reps: 10-15**

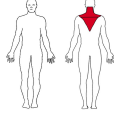




#### 10. Oppsteg på benk m/kneløft

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Stig opp på benken med den ene foten, løft deg opp og fullfør øvelsen ved at du løfter motsatt kne. Gå deretter direkte ned igjen og gjenta øvelsen med samme ben eller stig opp på benken med det andre benet først. Du ønsker å være høy på toppen og skyve gjennom hofta, uten å havne bakpå (ryggsekk). Et triks er å stramme rumpa på vei mot toppen. Denne uken kan det legges på en lett vektstang eller holde lette vekter eller lignende i hendene.

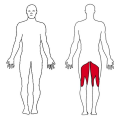
**Vekt: Egen kroppsvekt kg, Sett: 3 , Reps: 10 hvert ben**



#### 11. Rygghev m/svømmetak

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.

**Sett: 3 , Reps: 12**



#### 12. Broliggende hæl gange

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Løft tærne opp fra maten slik at det bare er hælene som har kontaktflate med gulvet. Løft setet opp fra gulvet slik at overkroppen er strak. Før annenhvert ben fremover samtidig som du fortsatt holder overkroppen i luften. Når du ikke klarer å ta flere skritt fremover lengre begynner du å gå tilbake.

**Sett: 3 , Reps: 5**

