

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 tøying"

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.

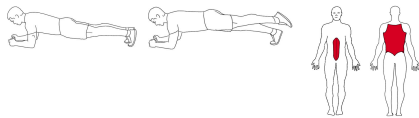
Varighet: , **Sett:** , **Reps: 10** , **Pause:**



4. Tåhev 1

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjerne gjøres mot en vegg. Hurtig opp og ned til det brenner godt

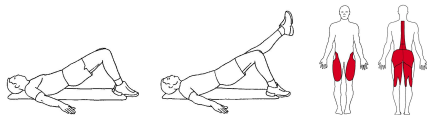
Sett: 3 , **Reps: Individuelt**



5. Planken med benløft

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Bruk dyp mage- og ryggmuskulatur for å holde deg stabil rundt bekken og korsrygg mens du løfter foten opp fra underlaget. Hold et par sekunder før du senker ned igjen og gjentar på motsatt side.

Sett: 3 , **Reps: 10**



6. Seteløft m/knestrekk

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

Sett: 3 , **Reps: 8** hvert bein



7. Seteløft med føtter på trinn

Ligg på ryggen med hælene plassert på trinnet, ha bøy i knærne. Løft setet opp fra bakken til hoftene er strake. Marker sluttposisjonen ved å holde ett-to sekunder oppe før du senker rolig ned igjen.

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



8. Bulgarsk splittknebøy

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Stå ca én meter foran en forhøyning (benk el.) og plasser motsatt bein på forhøyningen. Senk deg ned mot bakken ved å bøye i fremre hoft 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. Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

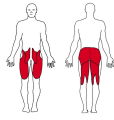
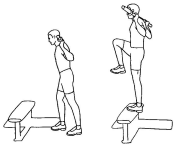
Sett: 3 , **Reps: Individuelt**



Springtime Group AS

Løpespesifikk styrke - Nybegynner Uke 3 Økt 1

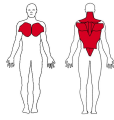
Av: Trening.no



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.

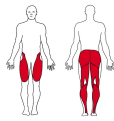
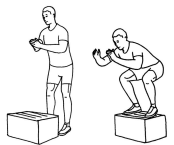
Vekt: Egen kroppsvekt kg, Sett: 3 , Reps: 10 hvert ben



11. Mageliggende rygghev m/ y-hev

Ligg på magen på matten med armene skrått opp over hodet (Y). Initier øvelsen med å trekke skulderbladene inntil hverandre og nedover, løft så armene strake opp fra underlaget og løft videre brystet og hodet opp fra matten. Hold nakken i en naturlig forlengelse av ryggsoylen.

Sett: 3 , Reps: 8



12. Spenshopp på lav boks

Ta god sats - svikt i knærne og bruk armene. Hopp opp på en lav boks. Fokuser på en myk landing med god bøy i knærne. Har du ingen boks eller kasse kan du bruke noe annet, eller hoppe opp og ned uten en forhøyning. Null problem.

Varighet: 30 sek

