

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.

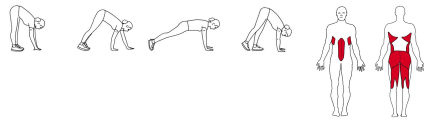


1. "Verdens beste tøying"

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.

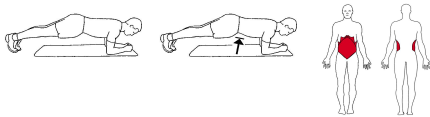
Varighet: , **Sett:** , **Reps: 10** , **Pause:**



4. 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.

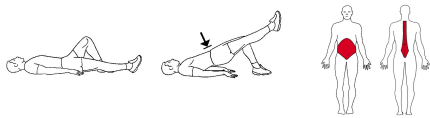
Sett: 3 , **Reps: 10-15**



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

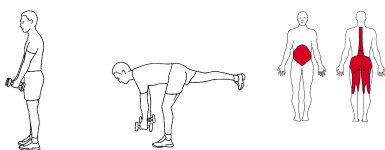
Sett: 3 , **Reps:**



6. Ettbens seteløft 3

Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

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



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 holde ønsket vekt i motsatt hånd av beinet du står på.

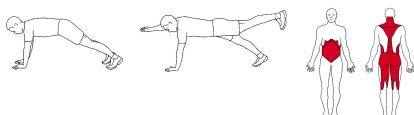
Vekt: valgfritt kg , **Sett: 3** , **Reps: 8** hvert bein



8. Hoppende bulgarsk utfall på benk

Stå på ett ben på bakken og det andre plassert på en benk bak deg. Bøy så det fremste benet diitt så langt du kan, strekk eksplosivt opp og gjør et hopp. Land stabilt og gjenta øvelsen. Hold kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , **Reps: 10** hvert bein



9. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende

Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben. Se for deg at du skal kunne ha et vannglass på korsryggen, uten at det velter

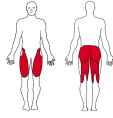
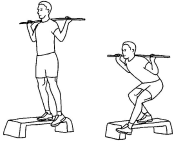
Sett: 3 , **Reps: 10-16**



Springtime Group AS

Løpespesifikk styrke - Nybegynner Uke 3 økt 2

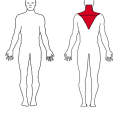
Av: Trening.no



10. Ettbens knebøy på trinn med stang

Stå med det ene benet ytterst på en step/ett trinn el. Hold det andre benet i luften utenfor trinnet og la stangen hvile øverst på skuldrene. Gjør en knebøy på det benet du står på samtidig som du fører det benet som er i luften litt frem. Gå så dypt ned du klarer og returner til startstilling. Pass på at knær og tær peker rett frem, at du bøyer i kne og hofte, men at du holder ryggen strak. Like mye vekt på hele foten, ikke masse trykk frem i kne. Trenger ikke stang, og kan ha høyere kasse og forsøke å nå baken med foten.

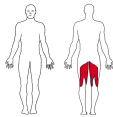
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 8**



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 matten 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

