

Springtime Group AS

Løpespesifikk styrke - Nybegynner Uke 4 økt 1

Av: Trening.no



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.

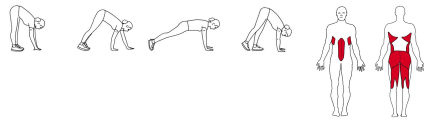


1. "Verdens beste tøyning"

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.

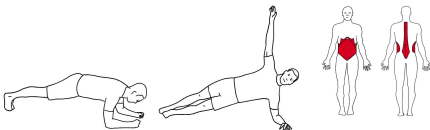
Varighet: , **Sett:** , **Reps: 10** , **Pause:**



4. Sittende ettbens tåhev

Sitt på en firkantpute med en plankebit under tærne og pøllen fra apparatet over kneleddet. Press opp til tåstående på det aktive benet. Slipp rolig tilbake og gjenta øvelsen. Har du ikke tilgang til maskin kan det også plasseres vekter på nedre del av lår, eller ha bøyde bein i en benpressmaskin.

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



5. Kombinert planke og sideplanke

Stå på gulvet på tær og albuer. Aktiver magemuskulaturen og hold en rett linje gjennom hele kroppen. Hold stillingen. Roter deretter hele kroppen rundt så du ligger på siden med albue og tær i gulvet. Strekk den andre armen opp mot taket. Hold stillingen. Kom deretter ned i vanlig planke igjen, før du roterer over til motsatt side.

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



6. Hoppende utfall 3

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.

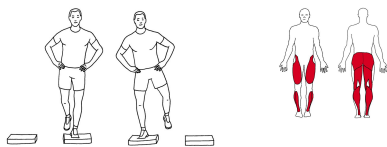
Sett: 3 , **Reps: 20**



7. Foldekniven sit-up

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

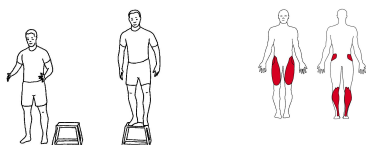
Sett: 3 , **Reps: 10-20**



8. Hink mellom balanseputer

Legg to balanseputer ved siden av hverandre med litt mellomrom på gulvet. Ha hendene i siden og hink sideveis fra balansepute til balansepute. Pass på at knær og tær peker samme retning.

Sett: 3 , **Reps: 19** hvert bein



9. Lateral box jumps

Bevegelsen starter ved å ta sats og hoppe sidelengs opp på boksen. Stabiliser kroppen på toppen av boksen, før du hopper videre til motsatt side. Stabilitet i kne er viktig i alle landinger gjennom hoppøvelsen.

Sett: 3 , **Reps: 16**





10. Ettbens seteløft og lårcurl m/ball

Ligg med ett ben på ballen, det andre løftet og armene ned langs siden. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet, lag "flat mage" og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Trekk benet mot baken ved å bøye i kneet og rull tilbake. Gjenta med det andre benet etterpå. Bruk to ben om et er for tungt. Stopp før krampa tar deg.

Sett: 3 , Reps: 10-20



11. Gående utfall med ball 2

Stå med samlede ben og hold en medisinball foran deg. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje samtidig som du vrir overkroppen mot det fremste benet. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet samtidig som ballen føres mot motsatt side. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

