

Treningsprogram - mer avansert opplegg

1. Dag

1. Oppvarming	3 - 5 min.	crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute)
2. Planke med latrowing på benk/stol	4 - 5 v/h x 8 - 12	med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander
3. Diagonalløft med belastning	4 - 5 v/h x 8 - 12	venstre ben/høyre arm og omvendt, med manual/eller flaske fylt med vann, eller med andre gjenstander
4. Knebøy med gummistrikk	4 - 5 x 12 - 15	gummistrikk festes under fotbladet og over skuldrene - nakken
5. Chins med belastning /ryggsekk/eller annen gjenstand	4 - 5 x 6 -12	stang i taket eller over 2 stoler/2 kasser
6. Armhevinger med belastning/ /ryggsekk/eller annen gjenstand	4 - 5 x 12 - 15	mediumbredt grep, føttene er plassert på en stol eller benk
7. Biceps opptrekk på fast gjenstand / f.eks bord	4 - 5 x 6 -12	
8. Sidehev fremoverbøyd	4 - 5 x 10 -12	med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander

2. Dag

1. Oppvarming	3 - 5 min.	crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute)
2. Planke med føttene på veggen (skohæl)	3 x 30 - 45 sek.	
3. Øvre rygg og skuldre	4 - 5 x 8 - 12	med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander
4. Bulgarsk utfall	4 - 5v/h x 8 - 12	venstre/høyre fot, etter hvert sett vertikale hopp fra dyp sittestilling 6 - 10 Reps
5. Hopp fra dyp sittestilling til kasse/benk**	4 - 5 x 8 - 12	supersett - gjøres sammen med Bulgarsk utfall
6. Sittende latrowing med gummistrikk	4 - 5 x 8 - 12	gummistrikk festes på føttene (fotblad) eller på en solid gjenstand foran deg
7. Armhevinger på en fot, venstre/høyre	4 - 5v/h x 10 - 12	mediumbredt grep, hendene peker mot hverandre 45°
8. Sidehev	4 - 5 x 10 -12	med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander

3. Dag

1. Oppvarming	3 - 5 min.	crosstrainer, sykkel eller tredemølle (eller 5 min. løping inne eller ute)
2. Planke med gummistrikk, venstre/høyre fot	4 - 5 v/h x 8 - 12	
3. Wallsquat med gummiband	4 - 5 x 8 - 12	lett belastning
4. Knebøy med gummistrikk	4 - 5 x 12 - 15	etter hvert sett statiske knebøy med gummistrikk ca i 90° i 10 - 15 sek.
5. Markløft med gummistrikk	4 - 5 x 12 - 15	gummistrikk festes under fotbladet, ta tak i gummistrikk og trekk oppover
6. Biceps Chins (håndflate peker mot deg)	4 - 5 x 6 -12	stang i taket eller over 2 stoler/2 kasser
7. Armhevinger med gummistrikk eller triceps mellom 2 stoler	4 - 5v/h x 8 - 12 4 - 5 x 12 - 15	smalt til mediumbredt, gummistrikk er spent fra venstre hånd over ryggen til høyre hånd
8. Fronthev	4 - 5 x 10 -12	med manualer, eller flasker fylt med vann, eller med andre gjenstander

Pauser mellom settene: 60 - 90 sekund

**Hopp fra dyp sittestilling til kasse/benk: Fotavstand (hæl) mellom hoftene og skuldrebredt, sakte nedoverbevegelse til dyp sittestilling, deretter hopp på kasse eller benk, deretter nedoverhopp igjen til den dyp sittestillingen osv.

Hvis noen ønsker å trene ute, så kan dere gjennomføre bakkeløp 30 - 40 m , 6 - 8 omganger med eller uten belastning (trekke bildekk bak dere eller andre gjenstander), eller spensthopp(trapphopp) ned - oppover uten eller med belastning (ryggsekk/vektsvest)

