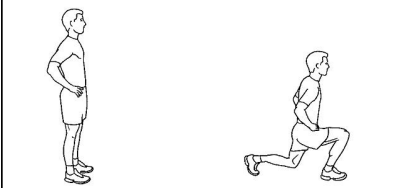
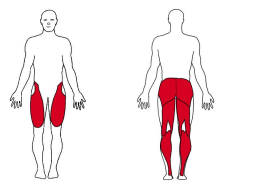
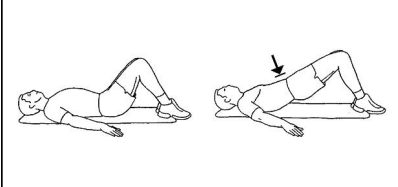
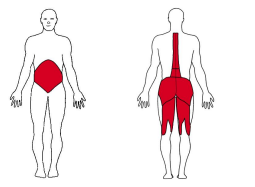
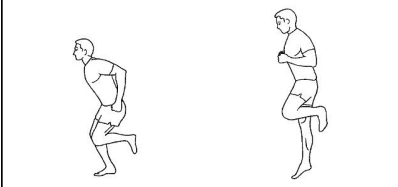
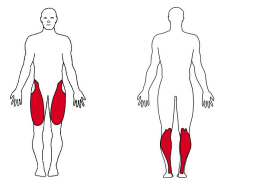
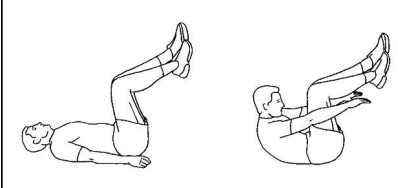
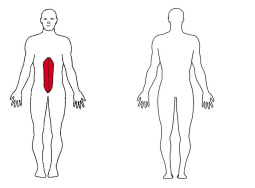
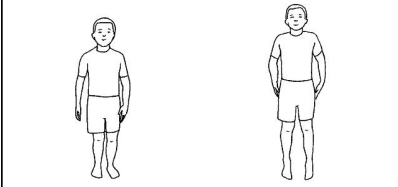
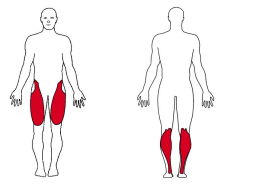
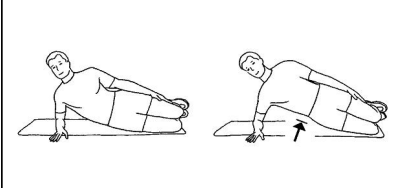
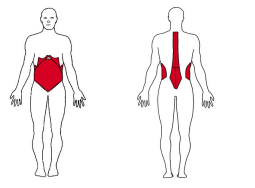
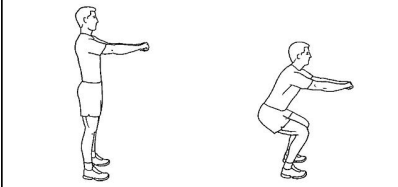
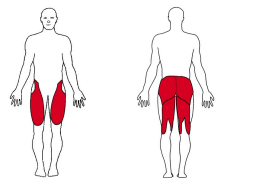


Bein + mage/rygg 13 år

Jogg 10 min (som oppvarming hvis du ikke har trent før styrkeøkten). Vær opptatt av kvalitet i hver repetisjon, og tenk godt gjennom hvordan hver øvelse skal utføres korrekt.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Utfall fram			3 set x 12 rep	Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon (øvre del av låret er parallellt med gulvet). Spark ifra og returner til startstillingen. Husk kne over tå, ikke foran tå (ikke ta for kort steg frem, for da får du tå foran tær)! Hælen på fremste fot skal være nede under hele utfallet. 1 rep = 1 venstre og 1 høyre
2 - "Broen"			3 set x 15 rep	Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktiver den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene - tell til 3 i denne posisjonen. Senk, og løft langsomt på ny.
3 - Hinke			5 set x 20m rep	Hink på ett ben, og bruk armene aktivt for å bidra til bedre sats. Sørg for at kneet er på linje med ankelen hver gang du lander. 1: hink 20m på hver fot (først den ene, så den andre). Hvert hink skal være så langt du klarer, men ikke lengre enn du klarer 20m uten å ta den andre foten ned i bakken. 5 serier. 1min pause mellom hver serie.
4 - Sit up			3 set x 45 sek rep	Ligg på ryggen med løftede ben og armene ned langs siden. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse. Øvelsen kan også kalles crunch, situp, situps eller sit-up Lavterskel
5 - Spenshopp			3 set x 15 rep	Stå med litt avstand mellom beina. Hopp opp i luften det du klarer, samtidig som du bruker armene aktivt til å skape høyde i hoppet. Gjenta.
6 - Sideliggende bekkenhev			3 set x 12 rep	Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Strekk frem hofte slik at du har en utstrekkt stilling i hofte. Senk hofte ned i gulvet, og løft deretter kroppen opp til utgangsstilling. 12 reps på hver side.
7 - Knebøy			3 set x 12 rep	Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



[Se video av øvelsene](#)