


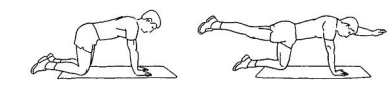
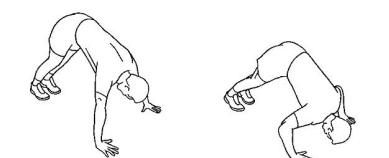
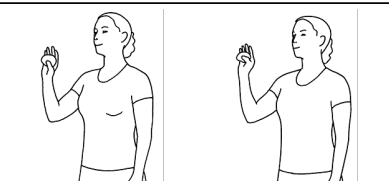
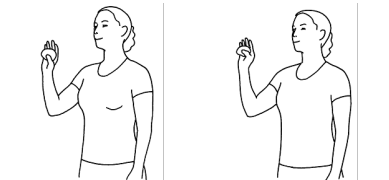


## Styrke overkropp SUM 13 år

Ha fokus på kvalitet i alle repetisjoner, noe som betyr at repetisjonene skal gjennomføres i rolig tempo og med maks innsats (hvis ikke annet er beskrevet på øvelsen).

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Push up på knærne (med klapp).		3 set x 45 sek rep	Ligg på magen med hendene i matten utenfor brystet og se ned i gulvet. Stabiliser mage og rygg i nøytral posisjon (rumpen skal ikke stå i været, men hoften skal heller ikke svaie som en hengebro - finn posisjon i mellom dette!). Skyv kroppen opp ved hjelp av armene og ha knærne i gulvet. NB! For å gjøre øvelsen tyngre, kan du klappe mellom hver repetisjon.  Hvis du synes øvelsen blir for enkel, kan du klappe mellom hver repetisjon.
2 - Båten med rotasjon (hold noe på 3-4 kg i hånden)		3 set x 20 rep	Sitt på på matte/gulvet med lett bøy i hofter og knær, og hold noe som veier 3-4 kg med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matta. Roter overkroppen kontrollert (ikke for fort) til annenhver side, og bruk magen til å bremse bevegelsen i ytterposisjon (1 repetisjon = 1 gang på høyre OG venstre side).
3 - Gå opp og ned på albuer i plankestilling		3 set x 45 sek rep	Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Gå opp og ned fra/til albuerne.  Blir det for tungt mot slutten, går du ned på knærne og fortsetter å gå opp og ned på albuerne.
4 - Firfotstående diagonalhev		3 set x 20 rep	Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen (ikke heng ned med hodet). Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen. Vær nøye med å strekke fot og arm helt ut, slik at de blir en forlengelse av armen (1 repetisjon = 1 gang på høyre OG venstre side).
5 - Firfotstående skulderpress		3 set x 12 rep	Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake. Gjennomfør hver repetisjon rolig og kontrollert.  Synes du øvelsen blir for tung? Da er det bedre at du stopper før hodet har kontakt med gulvet OG gjennomfører alle 12 repetisjonene, enn at du kun tar 4 repetisjoner fordi det er for tungt med 12 stk med hodet i gulvet.
6 - Kast mot vegg/medspiller		3 set x 40 rep	40 pasninger pr. arm (høyre/venstre), variert avstand, 1 serie med: - støtpasning - piskekast - sirkelkast
7 - "Skudd" mot vegg/medspiller		4 set x 15 rep	1. 15 kast mot vegg, 4 serier. Gradvis økende kraft. Fokus på stem, grunnstilling, god balanse i kast, høy arm (albuen ut fra kroppen).  NB! Krever at du er god og varm i kastmuskulaturen.



[Se video av øvelsene](#)