

Konkurranse Periode 2010/2011

Attacking Viking Barmarks Rutiner



Til trenere, utøvere og øvrige interesserte:

Konkurransperiode Barmarksrutiner (også kalt "Rutineplanen") er et dokument som har til hensikt å definere hvilke barmarksrutiner landslagene skal operere med under konkurranseperioden. Målet vårt med å dele dette ut er å sette fokus på hvor viktig barmark er under vintersesongen—også for world cup løpere—og å gi et konkret eksempel på hvilke rutiner landslagene benytter seg av. På lik linje er det viktig at både skigymnas og klubber har et system for barmark under rennsesongen og starter tidlig med å innarbeide gode rutiner hos utøvere.

Rutineplanen er en konkretisering av NSF's barmarksfilosofi rundt trening under rennsesongen. Her er det definert flere viktige mål for barmarkstrening under konkurranseperioden:

1. Fysisk trening er viktig under konkurranseperioden for å vedlikeholde det fysiske nivået som er bygd opp over sommeren. Dette er viktig for å kunne prestere under hele sesongen. Det er helt avgjørende for å ha en kontinuerlig utvikling over flere år mot langsiktige mål. Selv om rennresultater i junior og tidlig senioralder er viktig, er det minst like viktig å huske på hver løpers langsiktige mål. Hver dag burde vurderes ut i fra fremgang tatt mot langsiktige mål.
2. Fysisk trening er viktig for restitusjon etter trening og renn.
3. Fysisk trening er viktig med tanke på rennforberedelser og oppvarming.
4. Fysisk trening er viktig for forebygging og rehabilitering av skader.
5. Fysisk trening kan gi et avbrekk eller avkoblingsmoment der løperne får fokusere på andre ting enn ski og renn.

Hensikten med Rutineplanen er å gi et konkret mål for hva man skal være gjennom av barmark i løpet av en "typisk" uke under konkurranseperioden. Slik som navnet antyder, består rutineplanen av generelle retningslinjer og konkrete eksempler. Det er ikke en typisk treningsplan der hver dag er definert på forhånd. Hvordan man balanserer den fysiske treningen med skitrening, restitusjon, reise og konkurranser må kontinuerlig tilpasses og må derfor være opptil hver enkelt. Det er avgjørende at utøverne selv lærer seg hvordan å takle denne balansen på en offensiv og langsiktig måte.

På den første siden gir Rutineplanen en oversikt over hvor mye og hva slags trening man bør ha i løpet av en uke. Deretter er konkrete øktplaner og øvelser gitt som eksempler. Trenere og utøvere må tilpasse hvilke dager de forskjellige øktene skal gjennomføres. Det går fort i svingene under konkurranseperioden, og det er derfor viktig å kontinuerlig se fremover og søke etter muligheter for barmark, spesielt rundt de mest sentrale treningsøktene. Hvis det er fare for at skiaktivitet blir redusert eller avlyst, ha en plan for barmark klar. Vær rask til å benytte anledningen. Ofte er det også gode muligheter for økter i forbindelse med reise hvis man er offensiv og klar. Det blir alltid perioder under rennsesongen der renn er veldig viktig og barmark blir nedprioritert. I et langsiktig perspektiv burde det også være perioder der renn er nedprioritert og ekstra fokus er lagt på barmark. Det kan være lurt å søke etter blokker der barmark vil ha økt fokus under sesongen.

Det er viktig å huske på at Rutineplanen er skrevet for eldre junior- og seniorutøvere på landslagsnivå. Hver enkelt som leser dette må reflektere over hvordan rutineplanen beskrevet her burde tilpasses den enkeltes alder og fysiske nivå. Øvelsene og programmene er også laget ut ifra hvordan utøverne trener gjennom sommeren, og bør ikke i alle tilfeller overføres direkte på yngre løpere.

Lykke til i vinter! Heia Norge!

Hilsner fra NSF Barmarksteamet og Sport Science Avdelingen

KONKURRANSE PERIODE RUTINEPLAN

2010 / 2011

Hensikten med rutineplanen er å definere hva slags barmark vi skal drive i løpet av konkurranseperioden. For å vedlikeholde det som er bygde opp på sommeren så er det avgjørende å drive vedlikeholds trening. Dette er også viktig med tanke på å ha en kontinuerlig utvikling over flere år.

Rutineplanen er et mål for hva man skal være gjennom av barmark i løpet av en uke under konkurranseperioden. Tenk langsiktig og planlegg barmark for en uke fremover. Tilpass hvilke dager de forskjellige øktene skal gjennomføres etter belastning på ski, reisedager og konkurransedager.

Når du ser at det er fare for at skiaktivitet blir redusert eller avlyst, ha en plan for barmark klar. Vær rask til å benytte anledningen enten for hvile, hvis det trengs, eller barmark.

Jobb kontinuerlig for å utvikle gode treningsrutiner. Mat, drikke, tørr klær, hvile, god oppvarming, aktiv restitusjon, osv.

Lykke til i vinter! Heia Norge!

Hilsen, Barmarksteamet

UKEOVERSIKT :

NØKKELØKTER (per uke) :

<i>Restitusjon / Stabilitet / Bevegelighet</i>	<i>3 egne restitusjonsøkter per uke + daglig etter trening</i>
<i>Aerob</i>	<i>1–2 økter per uke</i>
<i>Styrke</i>	<i>1 økt per uke</i>
<i>Hurtighet / Power</i>	<i>1 økt per uke</i>

ALTERNATIVE ØKTER (erstatte en nøkkel økt) :

<i>Sosialt / Avkobling / Lagbygging</i>	<i>1 økt annenhver uke</i>
---	----------------------------

RESTITUSJONSØKTER :

RESTITUSJONSØKT 1: Restitusjon + Stabilitet

Minimum 25–30 min sykkel / løping, Intensitet: Lav
Stabilitet: 4 til 6 øvelser, 2–3 serier, 15 + reps / 30–45 sek
Trene alle fire sidene
Se utvalg av øvelser under "Stabilitetsøvelser"

RESTITUSJONSØKT 2: Restitusjon + Ankel- og Knestabilitet

Minimum 25–30 min sykkel / løping, Intensitet: Lav
Ankelstabilitet: Bosu øvelser + balanseøvelser
Hopp på Bosu fra alle 4 sider, begge føtter, en fot. Se utvalg under "Bosuøvelser"
Totalt 60–80 hopp

RESTITUSJONSØKT 3: Restitusjon + Mobilitet / Bevegelighet

Minimum 25–30 min sykkel / løping, Intensitet: Lav
Mobilitet: 10 øvelser. Se utvalg av øvelser under "Mobilitetsøvelser"
Uttøying: 15 min

AEROBØKTER :

- God, spesifikk oppvarming er viktig.
- Vær nøye på intensitetsnivå på dragene – for høy intensitet øker restitusjonstiden mer enn nødvendig. Spesielt viktig på kortintervaller.
- Øktene varer opptil 90 minutter. Vær kort og effektiv.
- Øktene avsluttes uten at du er utmattet. Du skulle kunne gjennomført 2-4 drag til.

AEROB INTERVALLØKT 1: Kortintervaller + Stabilitet eller Overkropp styrke

MÅL

Vedlikehold av aerob kapasitet. Kortintervaller, løping eller gåing i bratt motbakke.

OPPVARMING

15 min oppvarming med økende intensitet.

Siste del av oppvarming burde være like høyt intensitet som på intervallene.

HOVEDDEL

20 x 1 min løping, Intensitet = moderat til hardt (90% HF maks), P=30 sek

Stabilitet mage/rygg (5 øvelser, 2 sett) -- eller -- Overkropp styrke (2 øvelser, 3 sett)

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon, gåing eller sykling / Uttøying

AEROB INTERVALLØKT 2: Langintervaller + Stabilitet eller Overkropp styrke

MÅL

Vedlikehold av aerob kapasitet. Langintervaller, løping eller sykling.

OPPVARMING

15 min oppvarming med økende intensitet.

Siste del av oppvarming burde være like høyt intensitet som på intervallene.

HOVEDDEL

3– 5 x 4 min løping, Intensitet = moderat til hardt (90% HF maks), P=2 min

Stabilitet mage/rygg (5 øvelser, 2 sett) -- eller -- Overkropp styrke (2 øvelser, 3 sett)

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon, gåing eller sykling / Uttøying

AEROB INTERVALLØKT 3: Gåintervaller på mølle + Stabilitet eller Overkropp styrke

MÅL

Vedlikehold av aerob kapasitet. Langintervaller, gange på mølle.

OPPVARMING

15 min oppvarming med økende intensitet.

Siste del av oppvarming burde være like høyt intensitet som på intervallene.

HOVEDDEL

6-7 x 3 min gange på mølle, 10–14 grader stigning, Intensitet = moderat, P=1 min

Stabilitet mage/rygg (5 øvelser, 2 sett) -- eller -- Overkropp styrke (2 øvelser, 3 sett)

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon, gåing eller sykling / Uttøying

STYRKEØKTER :

- God, spesifikk oppvarming er viktig.
- Høy eller maksimale intensitet, lav til veldig lav mengde.
- Kort og effektive økter.

STYRKEØKT 1: Bein

MÅL

Vedlikehold av bein- og bukstyrke

OPPVARMING

15 min oppvarming med bevegelse

Rygghev rett 3 x 10

Sit ups med vekt 3 x 10

Overhead Squat på Bosu 2 x 5

HOVEDDEL

Rykk, vending eller hopp m/vekt 3 x 3

Knebøy 3 x 4 Eksplosivt -- eller -- 3 x 2 80% av 1RM

Nordic hamstring eller utfall 3 x 6 per bein

Overkropp 2 øvelser 3 x 4 til 8, avhengig av øvelse

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon

STYRKEØKT 2: Overkropp

MÅL

Vedlikehold av styrke, overkropp, bein, buk

OPPVARMING

15 min oppvarming med bevegelse

Rygghev rett 3 x 10

Sit ups med vekt 3 x 10

Sidevri med stang 3 x 8 per side

HOVEDDEL

Benk eller handtelpress 4 x 5

Chins 3 x 8-10

Skulderuthev 3 x 10

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon

STYRKEØKT 3: Styrke med minimalt av utstyr

MÅL

Vedlikehold av overkropp-, bein- og bukstyrke

OPPVARMING

15 min oppvarming med bevegelse

HOVEDDEL

Utfall side 3 x 5 hvert bein -- Ned til dyp skøytestilling, Eksplosivt opp.

Enfotsknebøy 3 x 5 hvert bein -- Fot i ropes eller på stol. Kan evt. Holde vekt eller sekk på rygg.

Sidehev 3 x 10 -- Legg på belastning.

Rygghev på magen 2 x 15 -- Løft armer og bein. Gjerne holde en vekt i hendene.

Sit ups - Holde ned 2 x 15 -- Rolig bevegelse ned, minimum 4 sekunder.

Dips 2 x 10 -- Mellom to stoler eller lignende.

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon

STYRKEØKTER (fortsetter) :

- God, spesifikk oppvarming er viktig.
- Høy eller maksimale intensitet, lav til veldig lav mengde.
- Kort og effektive økter.

STYRKEØKT 4: Konkurransforberedelse

MÅL

*Stimulere kroppen til formtopping
Vedlikehold av styrke, overkropp, bein, buk
Veldig lav mengde, høy intensitet*

OPPVARMING

20 min oppvarming med bevegelse
Rygghev rett 3 x 10
Sit ups med vekt 3 x 10

HOVEDDEL

Knebøy på Bosu 2 x 8
Knebøy God oppvarming (3-4 serier) + 1 x 1-2 rep, 80-90% av 1RM

RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon

POWER- OG HURTIGHETSØKTER :

- God, spesifikk oppvarming er VELDIG viktig.
- Høy eller maksimale intensitet, lav til veldig lav mengde.
- Fokus på kvalitet og intensitet. Lange pauser mellom serier.
- Kort og effektive økter. Variér øvelsesutvalg etter ønske / behov.

POWERØKT (å la Espen)

MÅL

Vedlikehold av spenst. Totalt ca. 60 hopp. Fokus på intensitet og kvalitet.

OPPVARMING

30 min oppvarming med bevegelighet, veldig grundig oppvarming

HOVEDDEL

Øvelse 1: Hockeyhopp gjennom fire kanter tegnet i bakken

→ Merk 2 sammenhengende fire kanter med linjer på bakken

→ 2 serier gjennom fire kantene

→ Fokus: Kompakt overkropp, dynamisk bein, myke landinger, trykk på hel fot, god balanse

Øvelse 2: Hockeyhopp fremover og sideveis

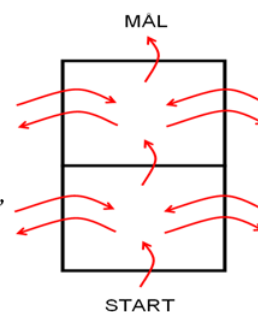
→ 2 serier x 6 maksimale hopp fremover hockey

→ 1 serie hver vei x 6 maksimale hopp sideveis

→ Fokus: Kompakt overkropp, dynamisk bein, myke landinger,

Øvelse 3: Maksimale hopp over hekk (eller lignende)

→ 3 serier x 2 maksimale hopp over hekk



RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon

HURTIGHETSØKT

MÅL

Vedlikehold av hurtighet.

OPPVARMING

20 min generell oppvarming (grundig)

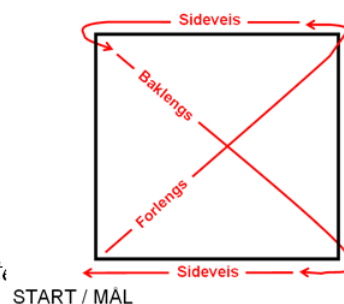
Spesifikk oppvarming:

-2 x 20 m Høy knær - bygg opp intensitet

-2 x 20 m Hæl mot rumpa - bygg opp intensitet

-2 x 20 m sideveis uten å krysse bein - bygg opp intensitet

-2 x 20 m akselerasjonsløp - bygg opp intensitet



HOVEDDEL

2 x Øvelse 1: Firekant øvelsen

→ Merk av en firekant med sider à 10 m

→ Reaksjons start på kommando

→ Sprint fram, sideveis, bak, sideveis rundt firekanten

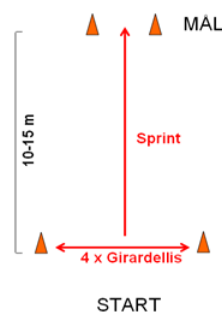
2 x Øvelse 2: Giradelli pluss sprint

→ 2 cones med ca 6 m mellomrom

→ Reaksjons start på kommando

→ 4 x Giradelli (sideveis fra cone til cone) så sprint rett fram 15 m til mål

10 min ballspill



RESTITUSJON

15 min Aktiv Restitusjon og Bevegelighet

IDRETTSUTØVER - HOLD DEG FRISK!

1. BALANSERT TRENINGSBELASTNING:

Pass på:

- Behovet for periodisering av trening.
- Behovet for variasjon i type trening.
- Behovet for individuell tilpasning av trening i enkelte perioder.

2. OPTIMAL RESTITUSJON:

- Tilstrekkelig hvile og søvn.
- Unngå ekstra varme og kulde utenom trening.
- Rikelig med karbohydrat og saltholdig drikke.
- Tilstrekkelig kaloriinntak med høyt karbohydrat innhold.
- Tilstrekkelig vitamin- og mineral inntak.
- Aktiv nedvarming og uttøying.
- Massasje og lokal muskulær avspenning.
- Tilstrekkelig trivselsaktiviteter og avkobling.
- Minimalt negativt livsstress.

3. FULLVERDIG VAKSINASJON:

- Skaff deg oversikt over din egen vaksinestatus.
- Vurder behovet for årlig influensavaksine.

4. VIKTIGE HYGIENERUTINER:

- Håndvask før alle måltider og begrense hånd til munn kontakt.
- Saltvannsskylling av nesa hver morgen.
- Bruk papirlommetørkler når du pusser nesa og kast de forsvarlig.
- Ikke host og nys i hendene eller nært på andre folk.
- Unngå å ta for mye på fellesområder på fly, busser, hoteller, osv.
- Unngå forkjøla folk og minimaliser uteliv.
- Rens og tildekk alle åpne sår og blødninger. Bruk hansker.
- Hold rommet ryddig og støvsug tepper godt.
- Ikke bruk andres drikkeflaske og pass godt på egen flaske.
- Bruk flaskevann hvis usikker på det lokale drikkevannet.
- Unngå ferskmat som har stått lenge i romtemperatur.
- Unngå salater, rått kjøtt og fisk hvor kvaliteten er tvilsom.

5. TILTAK PÅ REISE:

- Start så uthvilt som mulig.
- Obs tids-akklimering hvis > 3 tidssoner.
- Drikke mye appelsinjuice på lengre flyturer.
- En råmelkstablett hver time.
- Obs smittekilder på fly og buss.
- Praktiser ekstra god håndhygiene.
- Vurder hygienestandarden på nys spisersteder.

HVORDAN FORBEDRE RESTITUSJONEN?

1. UNNGÅ NEDKJØLING OG FRYSING:

- Nok og riktig tøy.
- Ha med tørt tøy til skift.
- Ta raskt av vått tøy.
- Tørk av svette og på med tørt tøy.
- Rolig fysisk aktivitet i 10 min etter trening / konkurranse.
- Bruke maske / luftvarmer ved trening i temp < -15° C.

2. UNNGÅ DEHYDRERING / STORE VÆSKETAP:

- Drikk godt før trening, 3-4% karbohydrat konsentrasjon.
- Drikk 3-5 dl like før start ved hardtrening.
- Bruk drikke med både karbohydrater og salter ved trening / konkurranser > 45 minutter (økt karbohydrat i kulde, økt salter i varme).
- Drikk før du er tørst, ofte og i små porsjoner.
- Drikk minimum 7 dl per time under trening.
- Fyll raskt på med karbohydrat- og saltholdig drikke etter trening og konkurranse.

3. UNNGÅ ENERGIMANGEL:

- Spis 4-5 faste måltider per dag med variert mat.
- Makronutrient fordeling: ca 15% proteiner, 30% fett og 65% karbohydrater.
- Ikke start trening på tom mage, spis litt ca. 1 time før trening.
- Få i deg energiholdig fast føde rett etter trening, gjerne brødskeive, energy bar, eller frukt.
- Ta deg god tid ved alle måltidene.
- Høld øye med kroppsvekt og unngå variasjon på > 3%.

4. UNNGÅ VITAMIN / MINERAL MANGLER:

- Spis variert kost med brød, frukt og grønnsaker hver dag.
- Ikke slurv med middagene: past, ris, potet, kjøtt, fisk, grønnsaker.
- Sikre deg at jernlagret er bra ved jernrik kost eller eventuelt jerntilskudd.
- Pass ekstra godt på måltidsrutiner og kosthold på reiser.

5. UNNGÅ OVERBELASTNINGSTILSTANDER:

- Periodiser treningen i mikro- og makrosykluser.
- Unngå ensidige belastninger på spesifikke muskelgrupper.
- Sørg for tilstrekkelig nedvarming, uttøyninger.
- Forebygg muskulære overbelastninger ved massasje / lokal behandling.
- Kommuniser godt med barmarksteamet / trenere vedrørende helse tilstand, skader, og plager.
- Søk idrettslege / fysio når lokale plager vedvarer.

6. UNNGÅ TRETTHETSTILSTANDER:

- Pass på å få nok og regelmessig søvn, - også før midnatt.
- Vurder inneklimate (temperatur, luftfuktighet, støv, planter, dyr, osv).
- Pass på riktig behandling av eventuelle allergier.
- Få nok fysisk hvile mellom treningsøktene.
- Ved tiltagende tretthet, ta fri fra trening en dag og diskuter med trener / helseteam.

HVORDAN FORBEDRE RESTITUSJONEN?

7. UNNGÅ SOSIAL INSTABILITET:

- Ha en plan for skole / arbeid, økonomi, bosted, og reiser tilpasset idrettssesongen.
- Unngå for mye flytting og ustabile skole / arbeidsforhold.
- Unngå engasjement som gir tidspress mellom trening / skole / jobb / hjem.
- Definer og utvikle ditt sosiale nettverk også utenom idretten.

8. MINIMALISER RISIKO FOR SYKDOM:

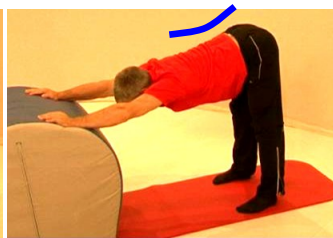
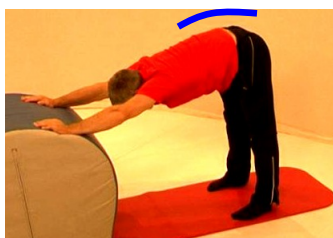
- Unngå ting som øker astma-allergiplager.
- Ikke slurv med medisiner som skal tas.
- Unngå unødig kontakt med smittekilder.
- Vær nøye med egen hygiene.
- Vær med på gode tiltak for felles hygiene på samlinger.
- Unngå infeksjonssyke mennesker.
- Oppsøk helseteamet ved tidlige sykdoms-infeksjonstegn.

MOBILITETSRUTINE

MOBILITETSRUTINE :

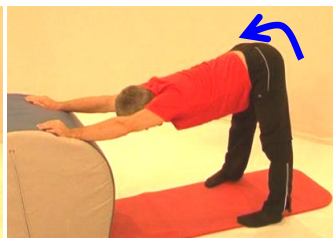
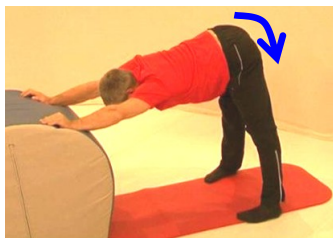
BEVISSTGJØRING:

1. Stretching av bakside.
2. Kontrast krum og svai hel rygg.
3. Sakte, kontrollert. Hold 3 sek svai rygg.



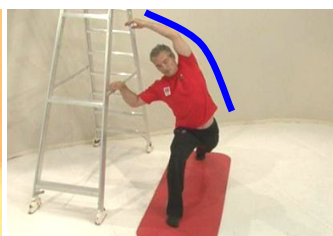
BEVISSTGJØRING :

1. Stretching av bakside.
2. Kun hofterotasjon.
3. *Variasjon 1:* Tærne peker innover. Hold 3 sek svai rygg.
4. *Variasjon 2:* Tyngde over et bein. Hold 3 sek svai rygg.



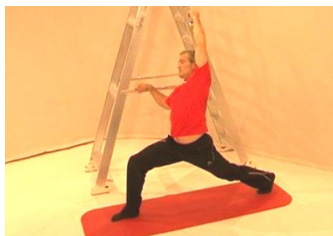
BALLETØVELSEN :

1. Armen peker nøytralt.
2. Stabil hofte med strekk på hofteleddsbøyn.
3. Mobilitet i overkroppen.



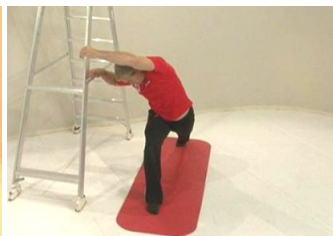
BALLETØVELSEN :

1. Samme som forrige. Pek med armen bakover.



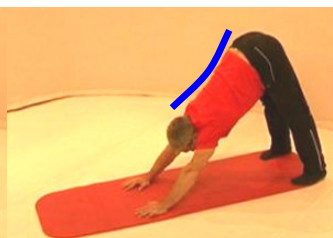
BALLETØVELSEN :

1. Samme som forrige. Pek med armen fremover.



OPP OG STREKK i A-posisjon:

1. Krabb oppover og strekk på bakside. Rett rygg.
2. Hold stillingen 3 sek.



OPP OG STREKK i A-posisjon:

1. Krabb oppover og strekk på bakside. Rett rygg.
2. Ta på motsatt fot. Hold 3 sek.



MOBILITETSRUTINE :

KURV UT :

1. Hender på hæl.
2. Skyv hofte / bryst ut.
3. Hold 3 sek.



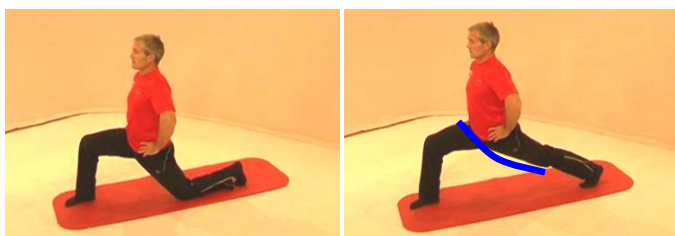
KURV UT variasjon:

1. En arm opp.
2. Strekk og hold 3 sek.



UTFALLSPOSISJON:

1. Skap en jevn bue og strekk hofteleddsbeinene.
2. Hold 3 sek.



HOFTE VIPP sideveis 1 :

1. Vipp hofte hver retning og hold 3 sek.
2. Strekk på innside lår.



HOFTE VIPP 2 :

1. Samme som forrige, lett bøyd framover.
2. Strekk på innside lår.
3. Hold 3 sek.



HOFTE VIPP 3 :

1. Samme som forrige. Mye bøyd framover.
2. Strekk på innside lår.
3. Hold 3 sek.



SIDEUTFALL :

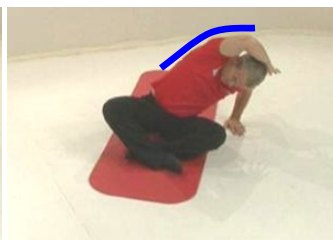
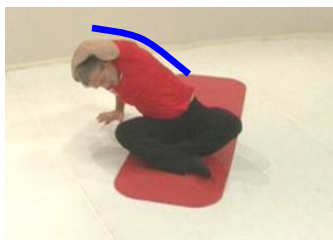
1. Oppreist overkropp, i balanse.
2. Bøyd kne skal peke utover.
3. Strekk på innside lår.



MOBILITETSRUTINE :

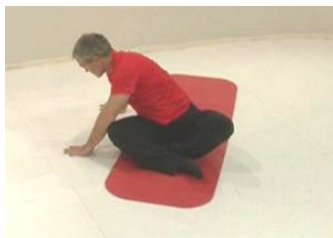
INDIANER 1 :

1. Maksimal bevegelse i overkroppen.
2. Stabil og uavhengig underkropp. Knær presses ut og flatt.
3. Tøye langs siden av overkroppen.
4. Hold stillingen 3 sek.
5. Rytme økning til høyt tempo.



INDIANER 2 :

1. Maksimal rotasjon i overkroppen.
2. Stabil og uavhengig underkropp. Knær presses ut og flatt.
3. Hold stillingen 3 sek.
4. Rytme økning til høyt tempo.



JESUS 1 ryggliggende :

1. Bøyd kne.
2. Maksimal bevegelse/rotasjon i hofte.
3. Uavhengig og rolig overkropp.
4. Rolig tempo.



JESUS 2 ryggliggende :

1. Samme som forrige med rett kne.



JESUS 3 sittende :

1. Maksimal rotasjon i underkropp og hofte.
2. Rolig, stabil og uavhengig overkropp.
3. Start rolig og hold ytre punktene.
4. Avslutt med høyt tempo.



JESUS 4 mageliggende :

1. Maksimal rotasjon i underkropp og hofte.
2. Stabil, rolig og uavhengig overkropp.
3. Hold ytre punktene 3 sek.



JESUS 5 mageliggende :

1. Rolig og stabil overkropp.
2. Stabiliser hofte.
3. Hold beinet løftet over bakken.



MOBILITETSRUTINE :

JESUS 6 :

1. Stabil og rolig overkropp.
2. Maksimal bevegelse i beina.
3. Stabil hofte.
4. Hold beina løftet under bevegelsen. Ta på bakken ved hånda.

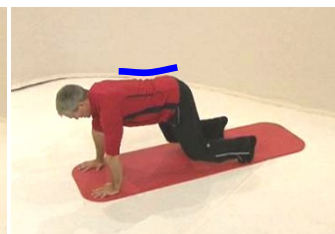
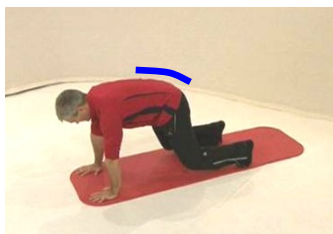


STABILITET ØVELSESBANK

STABILITET ØVELSESBANK :

BEVISSTGJØRING :

1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Kontrast krum og svai korsrygg.



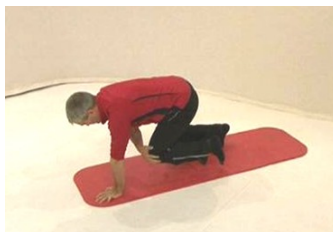
1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Løft en og en arm. Hold 1-2 sekunder.
3. Hold stabil posisjon i hofte.



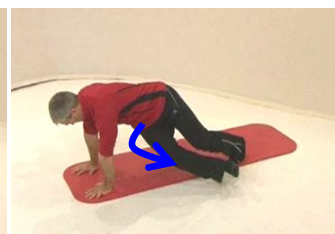
1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Løft ett og ett bein. Hold 1-2 sekunder.
3. Hold stabil posisjon i hofte.



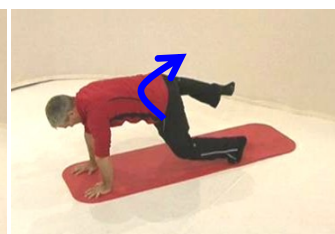
1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Løft ett bein og en arm.
3. Hold stabil posisjon i hofte.



1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Løft ett bein.
3. Rotér bein innover under kroppen.
4. Rotasjon i hoftet. Stabil, uavhengig overkropp.



1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Løft ett bein.
3. Rotér bein utover.
4. Stabil hofte. Stabil, uavhengig overkropp.



1. Stabil keeper posisjon, knær i luften.
2. Rotér rundt overkroppen.
3. Stabil, uavhengig hofte og underkropp.
4. Rolig først, så med høy tempo.



STABILITET ØVELSESBANK :

1. Stabil keeperposisjon, knær i luften.
2. Forflytt balansen over en arm.
3. Forflytt balansen over andre arm.
4. Kompakt og vannrett hofte.



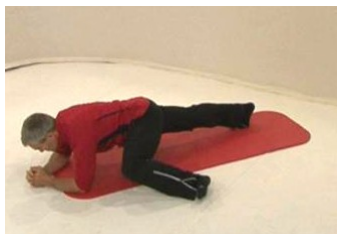
1. Det samme som forrige.
2. Partner presser utover.



1. Planke.
2. Før et og et bein utover.
3. Rolig tempo og hold 1-2 sekunder først.
4. Høyt tempo mot slutten.



1. Planke.
2. Kne opp mot skulder.
3. Rolig tempo og hold 1-2 sekunder først.
4. Høyt tempo mot slutten.



1. Sideplanke.
2. Løft opp og ned.
3. Rett kropp, stabil posisjon.
4. Progresjon til hopping.



1. Side planke med løftet bein.
2. Løft opp og ned.
3. Rett kropp, stabil posisjon.

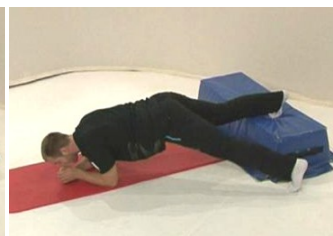
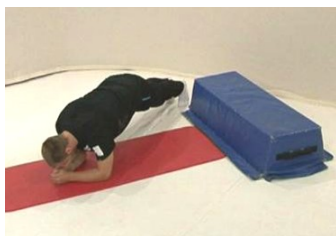


1. Side planke.
2. Beveg øvre bein fram og tilbake.
3. Rett kropp, stabil posisjon.

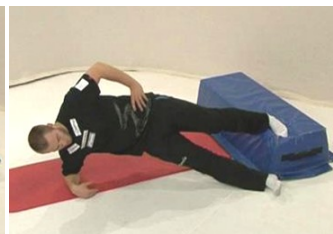
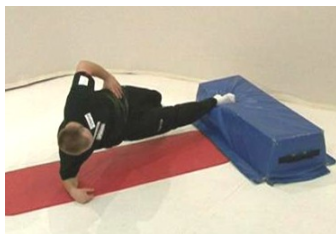


STABILITET ØVELSESBANK :

1. Planke.
2. Gå frem og tilbake over pute / benk.
3. Kontrollert bevegelser. Stabil hofte.



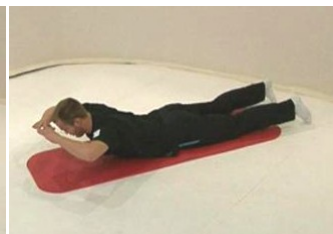
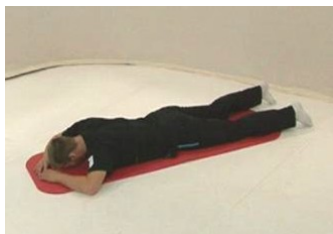
1. Sideplanke.
2. Gå frem og tilbake over pute / benk.
3. Kontrollert bevegelser. Stabil hofte.



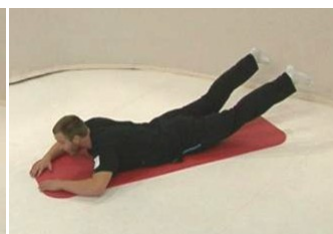
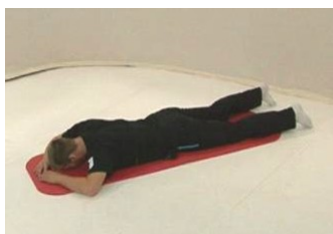
1. Sideplanke.
2. Hopp opp og ned fra pute / benk.



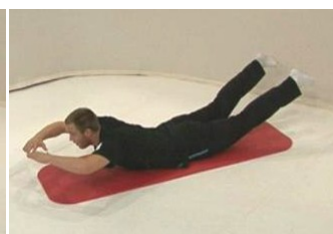
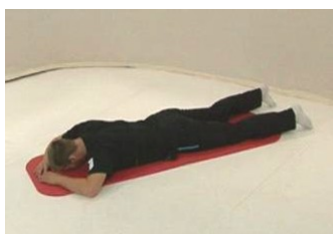
1. Løft overkroppen.



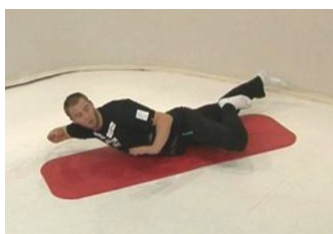
1. Løft underkroppen.



1. Løft både over- og underkroppen.

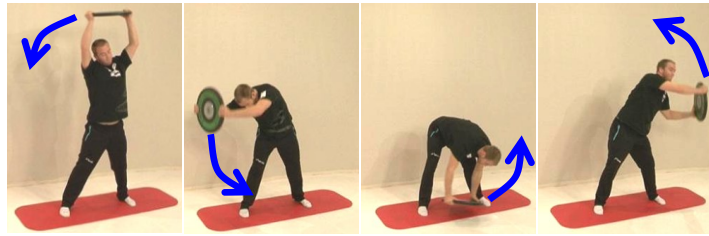


1. Løft både over- og underkroppen og hold.
2. Beveg albu mot kne på hver sin side.
3. Start med rolig tempo og hold posisjonene 1-2 sekunder.
4. Avslutt med høyt tempo.

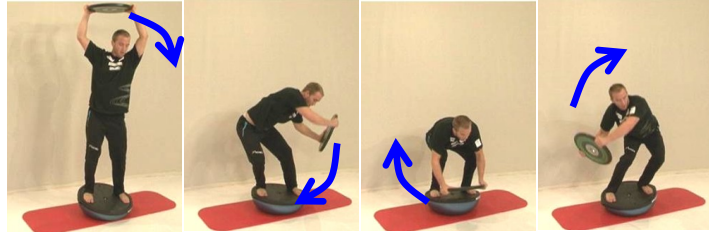


STABILITET ØVELSESBANK :

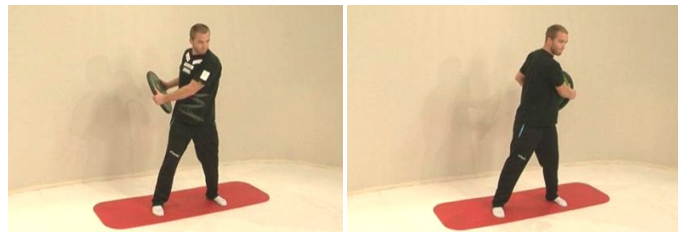
1. Around the world.
2. Rolig tempo.
3. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5-10 sekunder rundt).



1. Around the world.
2. På bosu.
3. Rolig tempo.
4. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5-10 sekunder rundt).



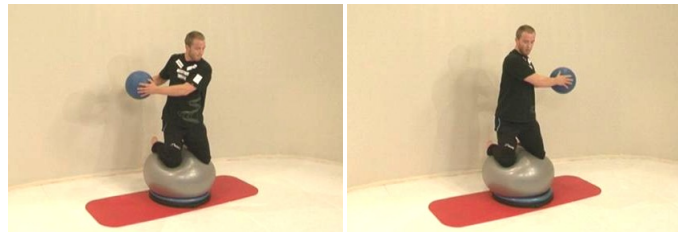
1. Power twist.
2. Keeperposisjon. Stabil underkropp.
3. Mobilitet i overkroppen. Høyt tempo.



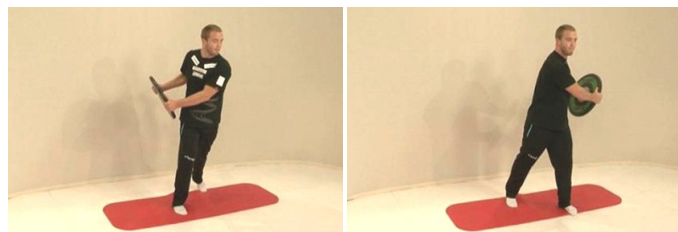
1. Power twist.
2. På bosuballen.



1. Power twist.
2. På swissball.



1. Power twist.
2. Med motsatt bein bak.

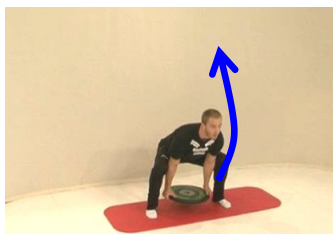


1. Power twist med utfall.

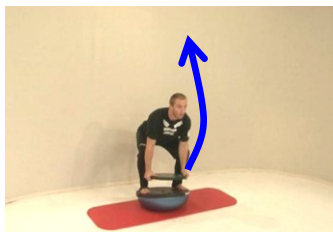


STABILITET ØVELSESBANK :

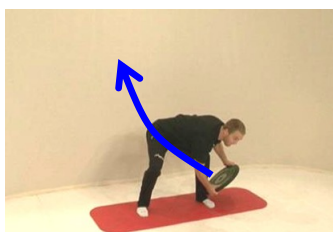
1. Løft vekt over hodet.
2. Rolig tempo.
3. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5 sekunder opp).



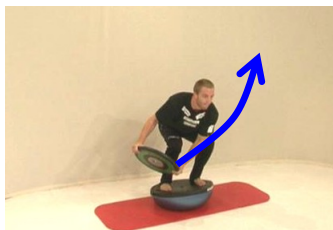
1. Det samme som forrige.
2. På bosu ball.



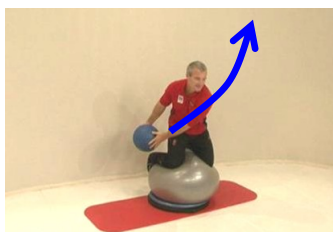
1. Løft vekt over hodet på skrå.
2. Rolig tempo.
3. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5 sekunder opp).



1. Samme som forrige.
2. På bosu ball.
3. Rolig tempo.
4. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5 sekunder opp).



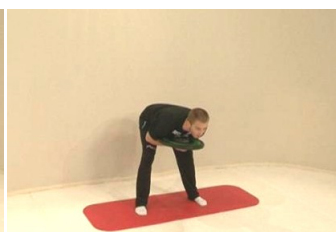
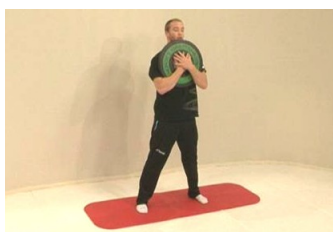
1. Samme som forrige.
2. På swissball.
3. Rolig tempo.
4. Kan gjøres med ekstremt rolig tempo (5 sekunder opp).



1. Samme som forrige.
2. Lettere vekt. Høyt tempo (power twist).
3. Bruk veggen til å sprette ballen litt.
4. Utfordre lavt og høyt.



1. Good morning.



STABILITET ØVELSESBANK :

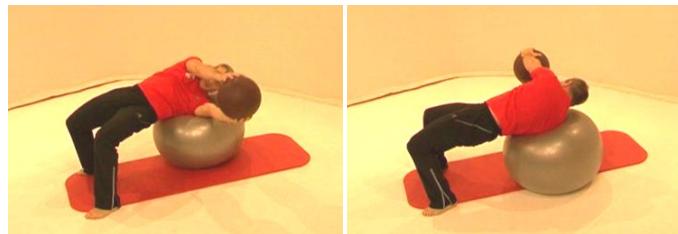
1. Satellitt rundt hodet.
2. På bosuball.
3. Stabilisere.



1. Vindusviskere med swissball.
2. Rotér hofte.
3. Dobbel touch ballen i bakken.



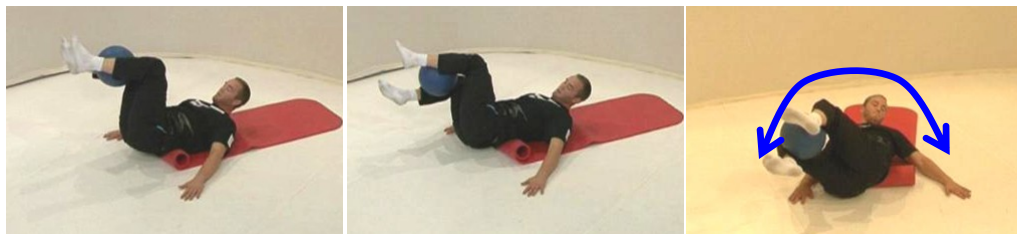
1. Rotasjon med medisin ball.
2. Mobilitet i overkropp.
3. Stabil, uavhengig underkropp.



1. Bekken vipp. Løft knær mot taket.
2. Samme vinkel i hofte hele veien.
3. Parallele bein / føtter / hodet ned på gulv.



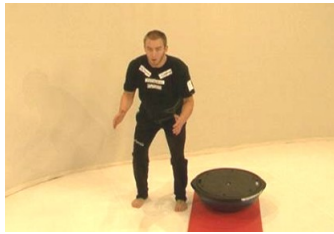
1. Vindusviskere med medisinball mellom knærne.
2. Hold rumpa opp fra bakken gjennom hele serien.



ANKEL / KNE STABILITET ØVELSESBANK

ANKEL / KNE STABILITET ØVELSESBANK :

1. Hopp på bosu med begge bein.
2. Fra alle retninger.
3. Myk landing, justere balansen med ankel og kne.



1. Hopp på bosu med begge bein, i hockey.
2. Fra alle retninger.
3. Myk landing, justere balansen med ankel og kne. Bekken roterte bakover.



1. Hopp på bosu med ett bein.
2. Fra alle retninger.
3. Myk landing, justere balansen med ankel og kne.



1. Rulle på bosu.
2. Stabil posisjon. Bekken roterte.



1. Rulle på bosu på et bein.
2. Stabil posisjon. Bekken roterte.



1. Knebøy på bosu.



1. Knebøy på bosu med stang over hodet.



ANKEL / KNE STABILITET ØVELSESBANK :

1. Utfall på bosu.

