

Viktige kommentarer:

Husk generell oppvarming (ref., planen for periodisering). Disse kan derfor med fordel tas etter en utholdenhetsøkt.

Øvelsene gjennomføres som **sirkel** for å effektivisere økten. Start sirkelen på nytt når du har gjennomført 1 serie på hver av øvelsene.

All tekst som er **understreket** har klikkbare linker.

Oppsettet er slik at det står antall **serier** (eks. 1-2) x **varighet**.

RPE: Graden av opplevd belastning/motstand/utmattelse fra start til slutt. Går fra ekstremt lett (0) til ekstremt hardt/tungt (10). 5 er til dels hardt/tungt og 7-8 er hardt/meget tungt.

Gjennomfør hver bevegelse **rolig og kontrollert** og øk ev., tempoet gradvis.

Det er notert i treningsplanen (dag/fokus) når de ulike øktene burde gjennomføres

Ved begrenset tid burde de øvelser som er merket med **stjerne(*)** gjennomføres.

BASIS 1

| Øvelser | 1A | 1B | Kommentar |
|---------------------------------------|---|---|---|
| 1 Stir the pot | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek per side, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å gjennomføre større bevegelser og/eller bruk vektvest. Sørg for å ha god kontroll i mage/rygg (unngå svai). |
| 1 Ryggliggende vindmølle | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å ha en medisnball mellom beina (ved føttene eller knærne). Vær nøye med å rotere direkte til siden og bytt kontinuerlig hvilken side du roterer til. |
| 1 Push-ups plank reach* | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å flytte hendene lengre frem og/eller bruk vektvest. Sørg for å ha god kontroll i mage/rygg (unngå svai). |
| 1 Stående rotasjon med strikk* | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å øke motstanden i strikk/kabel. Roter aktivt i hofter og bein. |
| 1 Sissy squat i slynge* | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å bøye deg lengre bakover. Stå på forfot og bruk ev. sko. Bruk armene til å dra deg aktivt oppover. |
| 1 Torso twist | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å bruke en tyngre vekt. Sørg for å holde posisjonen på ryggen og bruk hoftene aktivt i rotasjonen. Hold ytterposisjonen i 2-3 sekunder. |
| 1 Face-pulls* | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å øke motstanden i strikken. Sørg for god strekk mellom skulderbladene før de trekkes sammen når du fører armene mot hodet. |

BASIS 2

| Øvelser | 2A | 2B | Kommentar |
|-----------------------------------|---|---|---|
| 1 Pallof press* | 1-2 runder á 30-45 sek per side, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek per side, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å øke motstanden i strikk/kabel. Sørg for å holde overkroppen i ro. |
| 1 Copenhagen Plank* | 1-2 runder á 30-45 sek per side, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek per side, RPE: 6-8 | Tas rolig og dynamisk. Hold derimot ytterposisjonene i 2-3 sekunder. Velg passe progresjon. Motstanden økes eventuelt ved å legge en vektskive på hoftene. |
| 1 1-beins liggende lårcurl | 1-2 runder á 30-45 sek per bein, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek per bein, RPE: 6-8 | Kan øke motstand ved å legge vekt på hoftene. Stram magemuskulene og unngå svai i ryggen. La armene peke ut til siden eller plasser de under nakken. Hold ytterposisjonen i 2-3 sekunder. |
| 1 Reverse Hyperextension | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk motstanden ved å ha en medisnball mellom beina (ved føttene eller knærne). Sørg for å gjennomføre hele bevegelsen rolig og kontrollert. |
| 1 1-beins rotasjon* | 1-2 x 3-5 runder hver vei, per bein | 1-2 x 6-8 runder hver vei, per bein | Spre tærne, crunch tærne, crunch fotbuen, løft forfot. Øk belastningen ved å bruke vektvest eller hold en medisnball over hodet. Stå gjerne på en skummatte/balansematte. |
| 1 Airplane* | 1-2 x 3-5 runder hver vei, per bein | 1-2 x 6-8 runder hver vei, per bein | Øk belastningen ved å bruke vektvest eller hold en medisnball ved brystet. Gjennomfør bevegelsen rolig og kontrollert. |
| 1 Ab-mat Sit-ups | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 4-6 | 1-2 runder á 30-45 sek totalt, RPE: 6-8 | Øk belastningen ved å bruke vektvest eller hold en medisnball ved brystet. Gjennomfør bevegelsen rolig og kontrollert. Bruk ev. et rullet håndkle eller matte som underlag. |

Dynamisk oppvarming

| Øvelser | Kommentar |
|-------------------------------------|--|
| 1 Hamstring til hofte-strekk | 1-2 x 8-10 reps på hver side Hold 3-5 sekunder i ytterposisjon. Fokuser på å presse hoftene frem i utfallposisjonen. Stram mage/rygg. |
| 2 Rygg til sete-strekk* | 1-2 x 8-10 reps på hver side Hold 3-5 sekunder i ytterposisjon. Øk gradvis tempoet på bevegelsene. |
| 3 Sideutfall med rotasjon* | 1-2 x 8-10 reps på hver side Øk gjerne tempoet gradvis. Rolig og kontrollert rotasjon. Varier hvilken arm som roteres ned mot bakken. |
| 4 Glute-bridge reach | 1-2 x 8-10 reps til hver side Marker ytterposisjonen. Øk gradvis tempoet på bevegelsene. Pust inn samtidig som du strekker ut. |
| 5 Halo* | 1-2 x 8-10 reps hver vei, RPE: 2-4 Gjennomfør rolige og kontrollerte bevegelser. Bruk manual/kettlebell. Gjennomfør 2-3 rotasjoner i samme retning før du snur retning. Her kan du gjerne legge inn bevegelse av hofte/rygg samtidig som du roterer (altså at du lener deg etter vektskiven). |
| 6 Turkish Get-Up | 1-2 x 3-5 reps per side, RPE: 2-4 Kan tas uten vekt og/eller med manual/kettlebell. Gjennomfør rolige og kontrollerte bevegelser. |

Sirkeltrening

| Økt | Øvelser til den spesifikke økten | Kommentar |
|-----------------------|---|---|
| Fitness | 10 <u>Wall-ball</u> (15 kg) (2,5-2,75 m høyde), 10 KB-sving eller <u>American Swing</u> (24 kg), 10 <u>Burpee</u> med direkte hopp til pull-ups (2,3-2,4 m høyde) | Gjennomfør så mange runder som mulig innen 10 min. Husk god oppvarming og teknikk. |
| Cindy | 5 Pull-ups, 10 Push-Ups, 15 <u>Air Squats</u> (uten vekt) | Ta øvelsene i sirkel og gjennomfør så mange runder som mulig innen 20 min. Sørg for god teknikk og god oppvarming. |
| Fight Gone Bad | <u>Wall-ball</u> (10 kg), <u>Sumo high-pull</u> (30-40 kg), <u>Kassehopp</u> (40-60 cm), <u>Pushpress</u> (30-40 kg), <u>Romaskin</u> | Tas som sirkel med 1 min per øvelse. 1 min pause etter hver runde. Totalt 3 runder. Sørg for god teknikk og god oppvarming. |
| Well-rounded | <u>Sumo high-pull</u> (30-40 kg), <u>Sidehopp</u> (40-60 cm), <u>Rotasjonskast</u> (10-15 kg), <u>Burpee</u> til pull-ups, <u>1-arms clean til knebøy</u> (16-32 kg), <u>Utfallgange</u> (med 1 hantel på 15-20 kg i clean-posisjon eller med strak arm over hodet), <u>Kne-til-albue</u> , <u>1-arms push press</u> (15-20 kg), <u>Double-under</u> , <u>Plyo Push-ups</u> | 36 repetisjoner totalt (eller per side/arm der det er relevant) per øvelse. Sørg for god oppvarming og god teknikk under utførelsen. Hele runden gjennomføres så raskt som mulig, men sørg for god kontroll på samtlige øvelser og tilpass vanskelighetsgraden. |