

### Viktige kommentarer til styrkeprogrammet

**Generell** oppvarming: 5-10 min roing (+ ev., dynamisk oppvarming) og 2-3 runder med 8-10 reps med American Swing og Burpee (lav intensitet/belastning) og eventuelt 3-5 reps med 3-5 sekunder progressiv IMTP før trekkøvelser på bein.

**Spesifikk** oppvarming: 2 x 4-6 repetisjoner på henholdsvis 40% og 80 % av planlagt treningsbelastning på øvelser der nye muskelgrupper er involvert.

Øvelser med samme **nummer** gjennomføres som **sirkel** for å effektivisere økten, men med oppsatt pause mellom hver øvelse. Start sirkelen på nytt når du har gjennomført 1 serie på hver av øvelsene (med samme nummer). Tilpass ev., pausene for å ivareta kvaliteten på gjennomføringen av øvelsene. Målet burde være å ha lik eller økende belastning i påfølgende serier.

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

Oppsettet er slik at det står antall **serier** (eks. 2-3) x antall **repetisjoner** (eks. 8-12). **P** står for hvile/pausevarighet. **IRM** betyr 1 repetisjon maksimalt.

**RIR:** Antatt repetisjoner i reserve (altså hvor mange til du kunne tatt før utmattelse). Her vil det generelt sett være en hensikt å unngå «failure». Der det er oppsatt 1-3 RIR kan belastningen økes progressivt slik at du har flest RIR i første serie.

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

Gjennomfør hver bevegelse **rolig og kontrollert** i bremsefasen (eks. på vei ned i knebøy, også kalt **eksentrisk fase**).

Gjennomfør med **høy innsats i løftefasen** (selv om belastningen er høy og hastigheten lav er fokuset maksimal mobilisering/rask kraftproduksjon). Start derimot rolig med spenst-/eksplosive øvelser og øk gradvis intensiteten/innsatsen.

Det er notert i periodeplanen (dag/fokus) når de ulike øktene burde gjennomføres (eks. 2A, 3C osv.) Ved begrenset tid burde de øvelser som er merket med **stjerne(\*)** gjennomføres.

**K** innbærer at 1serie av oppsatte serier tas som **kontroll**, herunder med spesifisert antall reps og 1 RIR, når det er kommentert i periodeplanen. Brukes for kontroll av utvikling (ref., vedlegg om potensielle arbeidsmål/delmål i treningen).

PROGRAM 1		Bein + Bryst (primærfokus på maksimal styrke og plyometrisk trening)			Kommentar
Øvelser	Økt 1A (serier x reps, P = pause)	Økt 1B	ØKT 1C		
1	<b>Knebøy*</b>	3-4 x 8-10 (1-2 RIR), P = +- 2 min	3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = +- 2 min (K: 3 rep)	2-3 x 3-5 (2-3 RIR), P = +- 2 min (med kjetting/ <b>strikk</b> på stangen hvis ønskelig)	Alt, <u>Front-knebøy</u> . Dybden burde være slik at hoftekulen er på høyde med kneet i bunnposisjonen. Kan ev., gjennomføres ned mot en benk.
1	<b>Push-ups*</b>	3-4 x 12-15 (1-2 RIR), P = 1-1,5 min Tilpass med flere reps om du må legge på mer enn 30-40 kg	3-4 x 8-10 (1-3 RIR), P = 1-1,5 min (K: +- 30 rep)	2-3 x 20-25 (2-3 RIR), P = 1-1,5 min Tilpass med flere reps om du må legge på mer enn 30-40 kg	Plasser hendene på vektskiver for økt strekk i bunnposisjonen. Bruk vektskive/vektvest for ekstra belastning. Markert stopp i bunn.
1	<b>Fallhopp*</b>	-	3 x 6-8, P = 1-1,5 min (K: 1 <b>svikhopp per serie</b> ) Høyde på kassen (20-30 cm)	2-3 x 8-10, P = P = +- 2 min Høyde på kassen (40-60 cm)	Bruk en kasse på 20-60 cm og tilpass etter nivå/erfaring. Ha mål om kortest mulig kontakttid i bakken.
1	<b>Militærpress*</b>	-	3 x 3-5 (1-3 RIR), P = +- 2 min (K: 3 rep)	2-3 x 12-15 (2-3 RIR), P = +- 2 min	Alt, <u>Arnoldpress</u> eller 1-arms. Sørg for å strekke godt ut i topp-posisjonen.
1	<b>1-arms Skulderpress*</b>	3 x 6-8 (1-2 RIR) (per arm), P = +- 2 min	-	-	Alt, <u>Arnoldpress</u> . Stå stabilt med overkroppen og strekk godt ut i topp-posisjonen.
2	<b>Bulgarsk knebøy*</b>	3 x 6-8 (1-2 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min	3-4 x 3-5 (1-2 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min (K: +-10 rep)	2-3 x 3-5 (2-3 RIR) (per bein), P = P = 1-1,5 min	Alt, " <u>kort</u> " <u>step-up</u> eller 1-beins <u>frontbøy</u> . Sørg for god støtteflate og ha vekten på det fremre beinet. Kan gjennomføres med hantler/manualer.
2	<b>Benkpress*</b>	-	3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = 1-1,5 min (K: 3 rep)	2-3 x 3-5 (2-3 RIR), P = 1-1,5 min	Alt, <u>Hantelpress</u> . Trekk skulderbladene sammen og sørg for god strekk i bunnposisjonen.
2	<b>Hantelpress*</b>	3 x 8-10 (1-2 RIR), P = +- 2 min	-	-	Alt, <u>Benkpress</u> . Trekk skulderbladene sammen og sørg for god strekk i bunnposisjonen.
2	<b>1-beins Tuck Jump</b>	-	3 x 6-8 (per bein), P = 1-1,5 min (Fokus på høyde, økt kontakttid)	3 x 4-6 (per bein), P = 1-1,5 min (Fokus på frekvens, kort kontakttid)	Start rolig og da feks med 1-beins <u>ogohopp</u> . Eksplosivt løft av det aktive beinet mellom hvert hopp.
			<i>Fortsett videre til dips før du starter på bulgarsk</i>	<i>Fortsett videre til landmine før du starter på bulgarsk</i>	
3	<b>Dips</b>	2-3 x 8-10 (1-2 RIR), P = 1-1,5 min	2-3 x 3-5 (1-3 RIR), P = +- 2 min	-	Bruk ev. strikk for høyere belastning på topp eller for avlastning i bunnfasen av øvelsen. Kan tas i ringer.
3	<b>Halv Landmine Twist</b>	2 runder, +-30 sek per side, RPE: 4-6, P = 1-1,5 min	-	2 runder, +-30 sek per side, RPE: 6-8, P = 1-1,5 min	Øk motstanden ved å legge på ekstra vektskiver på stangen. Vær nøye med at kraftutviklingen kommer fra bein/setet.

PROGRAM 2		Bein + Rygg (primærfokus på maksimal styrke)			Kommentar
Øvelser	Økt 2A (serier x reps, P = pause)	Økt 2B	Økt 2C		
1	<b>Hexbar markløft*</b>	<b>3-4 x 8-10 (1-2 RIR), P = +- 2 min</b> (legg inn 1-3 sek stopp mellom hver repetisjon)	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = +- 2 min (K: 3 rep)</b>	<b>2-3 x 3-5 (2-3 RIR), P = +- 2 min</b> (med kjetting/ <b>strikk</b> hvis ønskelig)	Alt. ordinær <b>markløft</b> . Ha fokus på høyt sete og bøy derfor mest i hoften. Velg høyt grep på hex-bar om nødvendig.
1	<b>1-beins hoftefleksjon i kabel</b>	<b>2-3 x 6-8 (1-2 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min</b>	<b>2-3 x 3-5 (1-3 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min</b>	<b>2-3 x 3-5 (2-3 RIR) (per bein), P = P = 1-1,5 min</b>	Tilpass belastningen og sørg for å stramme setet og bakside lår på standbeinet. Hold deg fast i noe for bedre balanse. Tas gjerne med strikk.
1	<b>Pull-Ups*</b>	<b>3-4 x 8-10 (1-2 RIR), P = 1-1,5 min</b>	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = 1-1,5 min (K: 1 rep)</b>	<b>2-3 x 15-20 (2-3 RIR), P = 1,5-2 min</b>	Skulderbredt overhåndsgrep i stang. Bruk vektvest/vektskive/strikk for å tilpasse belastningen. Kan ev. gjennomføres i ringer hvis nødvendig.
1	<b>Stående 1-arms eksentrisk skidrag</b>	<b>2-3 x 6-8 (per arm), P = +- 2 min</b> 10% reduksjon fra 1RM i 1-arms (bruk 2 armer ned/1 opp)	<b>2-3 x 3-5 (per arm), P = +- 2 min</b> 10% økning fra 1RM i 1-arms skidrag (2 armer ned/1 opp)	-	Stå vannrett i overkroppen og engasjer mage/rygg. Tilpass belastningen basert på hva du klarer i 1RM i 1-arms skidrag. Alt. <b>pullover</b> .
2	<b>1-beins hofteføtt*</b>	<b>3 x 6-8 (per bein) (1-2 RIR), P = P = 1-1,5 min</b> Gjennomføres med <b>1 bein opp og ned</b>	<b>3-4 x 3-5 (per bein), P = 1-1,5 min</b> Belastning tilsvarende 1 RM i 1-beins hofteføtt (2 bein opp/1 ned)	<b>2-3 x 4-6 (per bein) (2-3 RIR), P = P = 1-1,5 min</b> Gjennomføres med 1 bein opp og ned	Plasser føttene slik at du har rett over 90 grader i kneet i topp-posisjonen. Ha fokus på å skyve med setet/bakside lår.
2	<b>Gorilla roing*</b>	<b>3 x 6-8 (1-2 RIR) (per arm), P = 1-1,5 min</b>	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR) (per arm), P = 1-1,5 min</b>	<b>2-3 x 8-10 (2-3 RIR) (per arm), P = P = 1-1,5 min</b>	Alt. <b>Stående foroverbøyd roing</b> eller <b>Seesaw</b> . Bruk ev., kasse for å justere høyden. Sørg for god rotasjon i bevegelsen. Skyv fra med motsatt arm.
3	<b>Nordic Hamstring*</b>	-	<b>2-3 x 3-5, P = P = +- 2 min</b> Tilpass slik at du akkurat kommer opp igjen på alle reps	<b>2-3 x 3-5, P = 1-1,5 min</b> Tilpass slik at du akkurat ikke kommer opp igjen på første rep	Strikken tilpasses slik at du kan få full bevegelse. Kan bruke makker eller ribbevegg. Alt. <b>1-beins liggende lårcurl</b> med ryggen på en kasse.
3	<b>1-beins ståhev*</b>	<b>2-3 x 6-8 (1-2 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min</b>	<b>2-3 x 3-5 (1-3 RIR) (per bein), P = 1-1,5 min</b>	-	Lavt tempo eller statisk, lett bøyde bein, tas gjerne i beinpress-apparat eller stående i knebøy-apparat/rack (med stang) for ekstra belastning.
3	<b>Toes-to-bar</b>	<b>2 runder á 45-60 sek totalt, RPE: 4-6, P = 1-1,5 min</b>	-	<b>2 runder á 45-60 sek totalt, RPE: 6-8, P = 1-1,5 min</b>	Øk eventuelt motstanden ved å bruke ankelvekter. Ta hensyn til din bevegelse i skuldre/bryst. Kan ev., gjennomføre diagonal bevegelse.

PROGRAM 3		Helkropp (primærfokus på power og maksimal styrke)			Kommentar
Øvelser	Økt 3A (serier x reps, P = pause)	Økt 3B	Økt 3C		
1	<b>Hang Power Clean*</b>	<b>3 x 6-8, P = +- 2 min</b> 30-60% á belastningen i Knebøy (fra økt 1A)	<b>3-4 x 3-5, P = +- 2 min (K: 1 rep)</b> 30-60% á belastningen i Knebøy (fra økt 1B)	<b>2-3 x 3-5, P = +- 2 min</b> 40-70% á belastningen i Knebøy (fra økt 1C)	Beveg stangen oppover i en retlinjet bevegelse og møt stangen ved å bøye noe i knærne. Alt. <b>clean</b> (legg da i så fall på +-10%).
1	<b>Plyo Push-ups*</b>	<b>3 x 6-8, RPE: 4-6, P = +- 2 min</b> Forventes at hastigheten reduseres noe utover i serien	<b>3-4 x 4-6, RPE: 5-7, P = +- 2 min</b> Forventes at hastigheten reduseres noe utover i serien	<b>2-3 x 8-12, RPE: 3-5, P = +- 2 min</b> Forventes høy hastighet i hver repetisjon	Skulderbredde avstand mellom hendene. Bruk vektskive/vektvest for ekstra belastning. Sørg for god kontroll i mage/rygg (kontrollert svai).
2	<b>Pull-Ups*</b>	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = 1-1,5 min</b>	<b>3 x 8-10 (1-2 RIR), P = 1-1,5 min (K: +- 10 rep)</b>	<b>2-3 x 3-5 (2-3 RIR), P = +- 2 min</b>	Skulderbredt overhåndsgrep i stang. Bruk vektvest/vektskive/strikk for å tilpasse belastningen. Alt. Muscle-up.
2	<b>Laterale Splitthopp</b>	<b>3 x 3-5 (hver vei), P = P = +- 2 min</b> Fokus på maksimal høyde og kort distanse	<b>3 x 3-5 (hver vei), P = P = +- 2 min</b> Fokus på maksimal distanse og lav høyde	-	Med kroppsvekt. Alt. <b>Bounding</b> i trapper. Fokus på god dybde før hvert hopp. Her kan du ev., legge på vekt tilsvarende 5-10% av kroppsvekten.
3	<b>Rumensk Markløft*</b>	<b>3 x 8-10 (1-2 RIR), P = 1-1,5 min</b>	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR), P = 1-1,5 min</b>	<b>2-3 x 3-5 (2-3 RIR), P = 1-1,5 min</b>	Alt. <b>1-beins</b> strak markløft med stang eller kettlebell. Sørg for god strekk i bakside lår gjennom hele bevegelsen.
3	<b>Landmine push jerk*</b>	-	<b>3-4 x 3-5, P = +- 2 min</b> 1,2-1,5 x belastningen i Militærpress (fra økt 1B)	<b>2-3 x 8-10, P = +- 2 min</b> 1,2-1,5 x belastningen i Militærpress (fra økt 1C)	Alt. <b>medisinballstøt</b> (10-20 kg) eller push press med <b>manualer</b> . Sørg for høy hastighet i pressbevegelsen.
3	<b>1-arms push press*</b>	<b>3 x 4-6 (per arm), P = +- 2 min</b> 1,2-1,5 x belastningen i 1-arm skulderpress (fra økt 1A)	-	-	Alt. <b>medisinballstøt</b> (10-20 kg) eller push press med <b>manualer</b> . Sørg for høy hastighet i bevegelsen og strekk godt ut i topp-posisjonen.
4	<b>Utfall fremover*</b>	<b>3 x 6-8 (1-2 RIR) (per bein), P = +- 2 min</b>	<b>3-4 x 3-5 (1-3 RIR) (per bein), P = +- 2 min</b>	-	Med stang eller manualer i hendene. Alt. <b>gående</b> . Kan gjennomføres med kort steg og større bøy i kneet eller med lengre steg og mindre bøy.
4	<b>Hinderhopp</b>	-	<b>3 x 4-6, P = P = 1-1,5 min (K: 1 lengdehopp per serie)</b> Fokus på lengde (eks. <30 cm hurdles og >1,5 m mellom)	<b>3 x 4-6, P = P = 1-1,5 min</b> Fokus på høyde (eks. >50 cm hurdles og <1 m mellom)	Med kroppsvekt. Alt. opp trapp/kasser eller <b>3-steg</b> .
4	<b>Sidebøy</b>	<b>2 runder, +30 sek per side, RPE: 4-6, P = 1-1,5 min</b>	-	<b>2 runder, +30 sek per side, RPE: 6-8, P = 1-1,5 min</b>	For å få større bevegelse kan du ev., løfte noe på beinet som er lengst vekkt fra den retningen du bøyer deg. Tas gjerne i <b>kabel</b> .