

Styrke 16 år-senior. Økten tar 20-30 minutter. Hold på med hver øvelse i 45-50 sekunder og pause 15 sekunder. Gjennomfør totalt 2 runder. Økt 1

FC Team-Mate G Junior

Team-Mate



1. Knebøy til utfall

Repetisjoner: 50

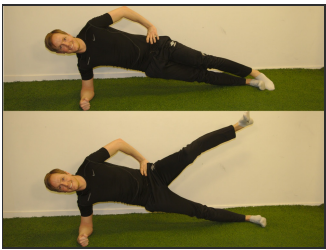
Utfør en knebøy og gå deretter direkte til utfall på høyre ben, så utfall venstre ben. Dette er 1 repetisjon. I denne øvelsen gjør vi først utfall rett frem, så 45 grader, så 90 grader til siden.



2. Armhenvinger

Repetisjoner: 50

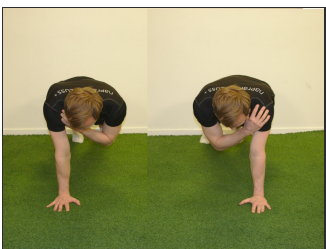
Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. La brystet treffe bakken for en godkjent armheving. Obs! Albuer fra 30-60 grader ut fra kroppen, IKKE rett ut til siden.



3. Sideplanke vanskelig

Repetisjoner: 50

Stå i sideplanke og vær stabil i kroppen. Løft så det øverste benet opp og ned så høyt du klarer mens du beholder god posisjon med kroppen.



4. Planke på strake armer med skuldertapp

Repetisjoner: 50

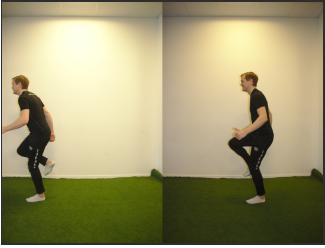
Stå i planke på strake armer. Så tar du med annenhver hånd på motsatt side skulder. Forsøk å stå stabil som mulig og unngå at kroppen roterer noe særlig.



5. Seteløft gående

Repetisjoner: 50

Gå opp i en seteløft posisjon, så går du ut ifra kroppen med små steg lenger og lenger ut. Hold rompa så høyt du kan hele tiden, før du returnerer tilbake med like små steg.



6. Utfall bakover

Repetisjoner: 50

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



7. Spensthopp

Repetisjoner: 50

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra bunnposisjon. Land mykt og gå rett ned i et nytt hopp.