

NTG Bærum

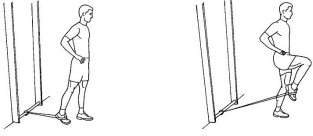
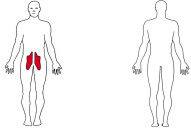
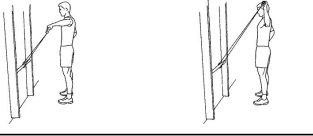
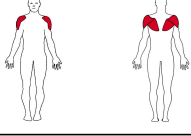
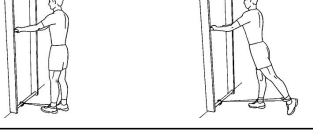
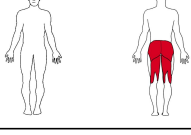
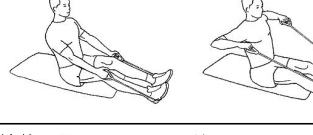
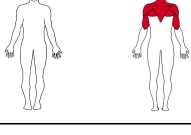

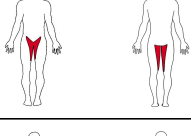
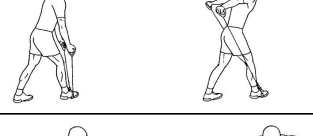
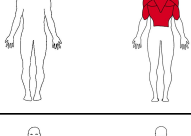

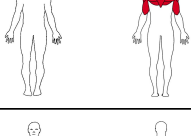
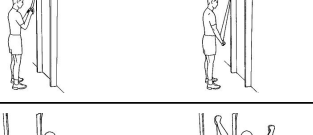
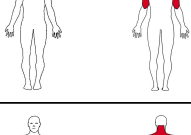

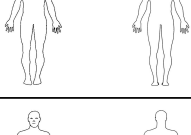


For: Norges bilsportforbund NBF

Av: Fredrik Brenna-Lund

Treningsprogram strikk dag 2

1-2X pr uke i konkurransesesong



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående kneløft m/strikk			3X8	Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen på det aktive benet. Stå med ryggen til ribbeveggen. I startstillingen er benet strukket litt bakover. Løft benet fram og opp. Både hofta og kne er bøyd i sluttstillingen. Bytt ben.
2 - Stående skulderrotasjon opp m/strikk			4X8	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.
3 - Stående benhev bak m/strikk			3X10	Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen. Stå med ansiktet mot veggen. Hofteleddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.
4 - Sittende roing m/strikk 2			3X12	Sitt på gulvet med tilnærmet strake ben. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene bakover og skrått oppover, slik at du til sist i bevegelsen har løftede albuer. Senk tilbake og gjenta.
5 - Stående bentrekk inn m/strikk			3X8	Stå med siden til ribbeveggen. Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen på det aktive benet. I startstillingen er benet ført ut til siden. Trekk benet inn og kryss det framfor standbenet. Bytt ben.
6 - Splittstående armsving bak m/strikk			3X10	Fest midten av strikken under den ene foten og plasser den et godt stykke framfor den andre. Stå med et godt grep om håndtakene som holdes på høyde med det forreste kneet. Sving armene bakover så langt du klarer.
7 - Foroverbøyd sidehev m/strikk			4X8	Fest midten av strikken under føttene og hold rundt håndtakene. Stå foroverbøyd med en bøy i både knær og hofter. Løft de strake armene ut til siden og opp. Skulderbladene er trukket godt sammen ved sluttstillingen. Senk langsomt tilbake.
8 - Stående triceps press m/strikk 2			4X12	Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold albuerne tett på kroppen mens du presser ned slik at armene strekkes. Slipp langsomt tilbake.
9 - Stående sidehev m/strikk 2			3X8	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuerne under hele bevegelsen.
10 - Hoppe m/tau			1X150 100 150	varier hopp og tempo