

# NTG Bærum

For: Norges bilsportforbund NBF

Av: Fredrik Brenna-Lund

## Treningsprogram Strikk dag 1

1-2 x pr uke i konkuransesesong



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hoppe m/tau			1X30 60 100 60 30	de første 30 i rolig tempo, deretter skal det økes på 60 og 100 med varierte hopp og tempo.
2 - Pil og bue m/strikk			3X12	Hold strikken på strak arm foran deg (som om det skulle være en pil og bue). Stram strikken eksplosivt. Hold stillingen noen sekunder og slipp langsomt tilbake til utgangsstillingen.
3 - Stående armsving diagonalt m/kabel el strikk			4X8	Stå med den ene armen krysset foran kroppen og ha et godt grep om håndtaket. Løft armen ut og opp samtidig som du roterer utover i skulderen. Tommelen skal peke bakover i sluttstillingen. Ha nærmest strak arm under hele bevegelsen. Senk langsomt tilbake. Bytt arm.
4 - "Stavtak" m/strikk			3X10	Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strake ut fra kroppen og trekk eksplosivt bakover, stabiliser i ca 3 sek. Slipp langsomt tilbake.
5 - Splittstående skulderpress m/strikk			4X10	Fest midten av strikken under den ene foten. Ha et godt grep om håndtaket som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til armene er strake over hodet. Senk langsomt tilbake.
6 - Stående enarms triceps press m/strikk 3			3X8	Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med begge håndtakene i den ene hånden og ryggen mot veggen. Hold albuen i ro og mens du presser skrått opp slik at armen strekkes. Bytt arm.
7 - Stående enarms kryssdrag m/strikk			3X8	Hold armen strak ut fra kroppen og trekk håndtaket ned og inn mot motsatt hofte. Slipp langsomt tilbake. Bytt arm.
8 - Stående horisontal bicepscurl m/strikk			4X12	Trekk raskt til deg og stabiliser i ca. 3 sek. veldig rolig tilbake
9 - Stående rotasjon m/strikk			3X8	roter raskt som ett golfslag og stabiliser på topp i ca 3 sek. hold igjen på vei ned
10 - Stående roing m/strikk			4X8	trekk eksplosivt opp og stabiliser før du går sakte tilbake. hold i ca 3 sek