

Sola HK

- Egentrening med Mina Mjærum

Uke 2:

Økt 1: Styrke + puls

	Øvelse	Reps	Serier	Pause
	Oppvarming Dynamisk bevegelse 1. Squat to stand 2. Utfallssirkel (frem, side, bak, kryss bak) 3. Scapula pushups	 10 5+5 12	 4 runder	 30s
	Core-sirkel 1. Sideplake 30s+30s 2. Russian twist 30r 3. Sit ups 20r		 4 runder	 30-45s
	Styrke 1. Utfall gående (hopp) 2. Dips (Bøyde/ strake knær)	 10+10 15	 4	 60s
	Puls 1. min: Mountain Climbers 2. min: Burpees 3. min: Knebøy hopp 4. min: Pause	 20r 8r 6-10r	 Ny øvelse hvert minutt. 5 runder	 Pause resten av minuttet, samt minutt 4.

Økt 2: Løp → intervaller

Oppvarming	<ol style="list-style-type: none">1. 8 min rolig jogg2. Stigningsløp<ul style="list-style-type: none">- 5 x 40m med økende tempo.- Gå tilbake
Intervaller	<ol style="list-style-type: none">1. 1 min løp x 4 → 1 min pause2. 2 min løp x 3 → 1 min pause3. 3 min løp x 2 → 1 min pause4. 2 min løp x 3 → 1 min pause5. 1 min løp x 4 → 1 min pause
Nedjogg	Jogg/ gå 6min

Økt 3: Styrke og skadeforebyggende

	Øvelse	Reps	Serier	Pause
	Balanse 1. Stå på en fot - Lukk øynene - Beveg løftet fot i et 8-tall - Len frem, bak, til siden	30s hvert bein	6	0
	Core 1. Inch worm 2. Firfotstående diagonalhev 3. Walking plank	15+15 12 10	3 3 3	60s
	Styrke (skuldre) 1. Push ups med rotasjon 2. Mageliggende utoverrotasjon av skuldre (Albuer i 90g)	5+5 15	3	60s
	Skadeforebyggende 1. Ettbeins hopp frem → land på begge beina 2. Hopp ned fra trinn/ krakk → land på en fot og hold balansen i 2-3s 3. Ettbeins hopp til siden. (Ve. / Hø. side frem og tilbake. 4. Ettbeins knebøy til stol	5+5 6 6+6 5+5	4 3 4 3	60s 60s
	Spenstrening 1. 10 Hopp med strake knær 2. 16 Utfallhopp		3-4	60s

Økt 4: Løp → Sprint

Oppvarming	<ol style="list-style-type: none">1. 10 min rolig jogg2. Stigningsløp<ul style="list-style-type: none">- 2 løp 40m- 2 løp 60m
Sprint	<ol style="list-style-type: none">1. 20m spurt x 5 → Gå tilbake2. 40m spurt x 5 → Gå tilbake3. 20m spurt med vending og spurt tilbake x 5 → 30-60s pause
Nedjogg	6 min jogg/ gå