

Sola HK

- Egentrening med Mina Mjærum

Uke 1:

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. Planke 30s 2. Mountain climber 20s 3. Tuck ups 20reps		4 runder	30-45s
	Styrke 1. Bulgarsk utfall (hopp) 2. Push ups (knær/ tær)	10+10 10	4	60s
	Puls 1. Burpees	15 burpees hvert minutt	for 6min	pause resten av minuttet

Økt 2: Løp → korte 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. 30s løp x 4 → 1 min pause2. 1 min løp x 4 → 1 min pause3. 2 min løp x 4 → 1 min pause4. 1 min løp x 4 → 1 min pause5. 30s 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. Sideplanke med hev 2. Beinhev 3. Walking plank	15+15 12	3 3	60s
	Styrke 1. Inch worm 2. Rygghev	6 20	3	60s
	Skadeforebyggende 1. Ettbeins hopp frem → land på en fot og hold balansen i 2-3s 2. Smale push ups 3. Ettbeins hopp til siden → land på en fot og hold balansen i 2-3s 4. Ettbeins knebøy til stol	5+5 6 5+5 5+5	4 3 4 3	60s 60s
	Spennstrening 1. 20-30s isometrisk knebøy til vegg 2. 20 knebøyhopp		3-4	60s

Økt 4: Løp → Lengre intervaller

Oppvarming	10 min rolig jogg
Intervaller	4 min x 4-6 → pause 2 min
Nedjogg	6 min jogg/ gå