

Sola HK

- Egentrening med Mina Mjærum

Uke 4:

Økt 1: Styrke + puls

	Øvelse	Reps	Serier	Pause
	Oppvarming Dynamisk bevegelse 1. Verdens beste tøyning 2. Burpee uten push up	10 5	 4 runder	 30s
	Core-sirkel 1. Planke med skulder tap 2. Walking plank 3. Rygghev	20s 20s 20s	3	30-45s
	Styrke 1. Nordic hamstring 2. Reverse nordic hamstring	6-10 6-10	3	60s
	Puls Tabata 3 runder 1. Burpees Mountain climbers 2. 90° knebøy hopp Push ups 3. Eksplosiv fighter utfall Sit ups	Tabata: 20s arbeid, 10s hvile. 8 runder. Skift mellom 2 øvelser.		2min mellom hvert sett.

Økt 2: Løp → Veldig lange intervaller

Oppvarming	1. 6 min økende temp
Intervaller	1. 3 km løp 2. 2 min hvile 3. 3 km løp
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. Planke statisk	1 min	2	30s
	Styrke (skuldre) 1. Utadrotasjon skulder med ball 2. Slipp og ta i mot ball	10+10 6	3	60s
	Sideveis forskyvning Sett opp 3 kjebler i en trekant 1. Jobb sideveis i en trekant 2. Jobb sideveis i en T	1,5 min 1,5 min	4	30s
	Spensttrening 1. Sitt på en stol → hopp opp fra stolen og sørg for en my landing. Sett seg tilbake på stolen og start på ny	10	3	60s

Økt 4: Løp → Bakkeløp

Oppvarming	<ol style="list-style-type: none">1. 5 min oppvarming, stigende tempo2. 3 stigningsløp på 40m
Sprint opp bakke	<ol style="list-style-type: none">1. 20m sprint opp en bakke x 12 → gå ned igjen
Nedjogg	6 min jogg/ gå