

Sola HK

- Egentrening med Mina Mjærum

Uke 3:

Økt 1: Styrke + puls

Øvelse	Reps	Serier	Pause
Oppvarming Dynamisk bevegelse 1. Verdens beste tøying 2. Burpee uten push up	10 5	4 runder	30s
Core-sirkel 1. Hollow to superman 2. Mountain Climbers 3. Skrå sit ups	6 50 30	3	30-45s
Styrke 1. Isometrisk knebøy til vegg 2. Utfall fremover	40-60s 10+10	4	60s
Puls 1. 80 Knebøy 2. 60 Utfall bakover 3. 40 Knebøyhopp 4. 20 Push ups 5. 10 Buprees 6. 20 Push ups 7. 40 Splitt jumps 8. 60 Sit ups 9. 80 Knebøy		En runde. Bli ferdig med en øvelse før du starter på neste.	

Økt 2: Løp → intervaller + sprint

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. 3 min løp → 1,5 min pause2. 2 min løp → 1 min pause3. 1 min løp → 30s pause4. 3 min løp → 1,5 min pause5. 2 min løp → 1 min pause6. 1 min løp → 30s pause <p>2 min pause</p> <ol style="list-style-type: none">1. 40m sprint x 10 → Gå tilbake.
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. Bear crawl 2. Hollow rock	10+10 12	3 3 3	60s
Styrke (skuldre) 1. Table walk 2. Pike push ups	10+10 6	3	60s
Sideveis forskyvning Sett opp to kjepler med 1-2m mellom 1. Jobb sidelengs i 8-tall rundt to kjepler 2. Jobb sidelengs frem og tilbake mellom to "kjepler" 3. Jobb sidelengs, hopp over kjeplen, hopp inn mellom igjen og jobb til den andre siden	1,5 min 1,5 min 1,5 min	4	30s
Spenstrening 1. Knebøyhopp med stopp i bunn. (Hold i 2-3s)	5	3-4	60s

Økt 4: Løp → Langkjøring

Oppvarming	5 min oppvarming, stigende tempo
Jogging	7-8 km langkjøring
Nedjogg	6 min jogg/ gå