

Styrke vinter

Av: Syver Brustad



Styrkeprogram for vinteren. Hovedpoenget med dette programmet er å gjøre bevegelsesbanen mest lik langrenn og skape eksplosivitet. Dvs kortere bevegelsesbane på enkelt øvelser, nye øvelser og kortere reps med MER fyring! Velg den tyngste vekten du kan, der du fortsatt klarer å løfte vekten eksplosivt.

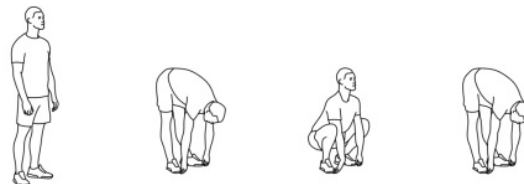
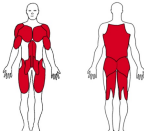


1. Oppvarming: "Verdens beste tøying"

Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet.

Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.

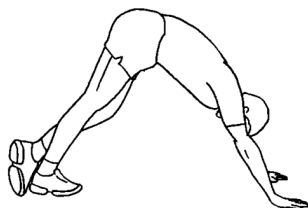
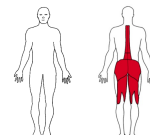
Sett: 1 , Repetisjoner: 6



2. Oppvarming: Squat to stand

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.

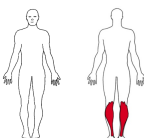
Sett: 1 , Repetisjoner: 6



3. Oppvarming: Bakside legg

Stå foroverbøyd med vekten på ett ben og strake armer. Hold benet strakt og len deg framover til du kjenner at det strekker på baksiden av leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

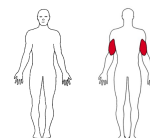
Sett: 1 , Repetisjoner: 4



4. Oppvarming: Triceps

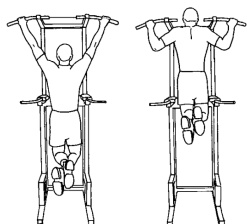
Plasser begge armene bak hodet slik at du med den ene hånden holder rundt den andre albuen. Trekk albuen mot hodet til du kjenner at det strekker på baksiden av overarmen. Hold 30 sek. og bytt arm.

Sett: 1 , Repetisjoner: 4



Styrke vinter

Av: Syver Brustad

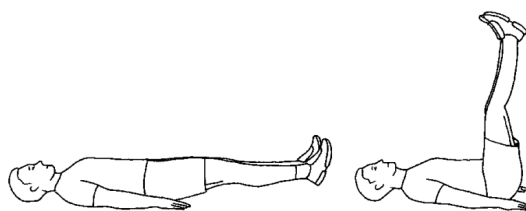
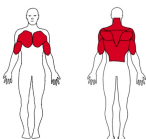


5. Pullups

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake, men nå skal du få lov å ikke senke armene helt ned. Ca 90° vinkel i armene er fint. Dra deg opp så eksplosivt som overhode mulig!

1: Vekt: Strikk kg, Sett: 1 , Repetisjoner: 4

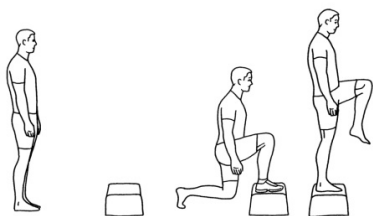
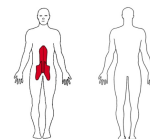
2: Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 4



6. Liggende benløft m/partner

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena eksplosivt opp til de er horisontale, partner skal dytte bena hardt ned eller til side. Prøv å hold igjen bena, slik at de IKKE treffer bakken.

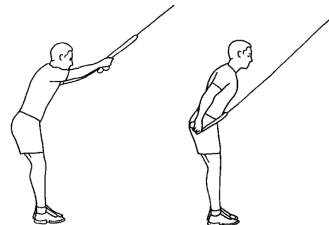
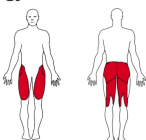
Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks



7. Utfall m/oppsteg og kneløft

Stå en steglengde bak stepkassen. Plasser en fot på denne, gå ned i en dyp gangstående stilling (utfall frem) og løft deg opp på stepkassen i en kontrollert bevegelse. Avslutt bevegelsen med å løfte motsatt kne opp, slik at du står på ett bein. Senk så beinet ned og gå inn i en dyp gangstående stilling (utfall bak) og avslutt bevegelsen med å løfte motsatt kne opp, slik at du står på ett bein. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Øvelsen kan gjøres med vektstang eller manualer. Gjør øvelsen nokså eksplosivt og bestemt.

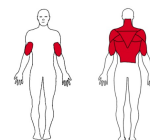
Sett: 3 , Repetisjoner: 4-8



8. Skidrag/latsdrag m/tau i kabel

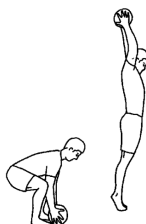
Koble et tau/stang til den øvre trinsen på trekkapparatet. Grip tauet/stangen og ta et stort skritt bakover. Bøy lett i hofter og knær. Strekk armene fremover og oppover. Start bevegelsen med å senke skuldrene. Dra tauet/stangen mot kroppen med fikserte albueledd. I sluttposisjonen er hendene plassert bak kroppen. Kom tilbake til startposisjonen. Dra tauet/stangen eksplosivt ned og rolig tilbake.

Set: 3 , Repetisjoner: 4-6



Styrke vinter

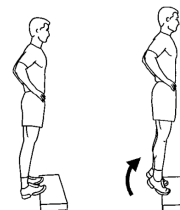
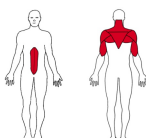
Av: Syver Brustad



9. Ballslam m/strikk rundt hofta

Øvelsen skal likne staking. Bruk magen og hoftene til å sette fart på ballen i kastet. Hold ballen konstant i gang. Måk ballen ned i bakken så hardt du kan.

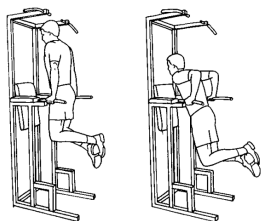
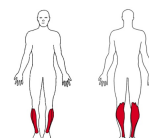
Vekt: 4 kg, Sett: 3 , Tid: 30 sek



10. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte. Gjør gjerne øvelsen eksplosivt og med vekt for å korte ned antall reps.

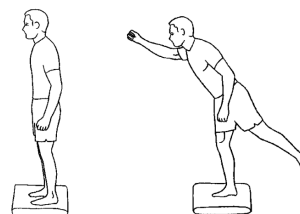
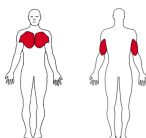
Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks



11. Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press eksplosivt opp igjen.

Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 4-6



12. Stående diagonalhev

Fold matten 3-4 ganger. Stå på matten, løft det ene benet og bøy litt framover i hoften. Strekk det aktive benet bakover og løft den motsatte armen framover mens du holder balansen. Gjenta motsatt. Hold ryggen rett hele tiden.

Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks

