**Aleksander Solhaug øktplan 27.01.2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitet** | **Tid/repetisjon** | | **Beskrivelse** | **Hensikt** |  |
| Generell oppvarming (jogg med innlagte øvelser+hoppetau) | 10min |  | **Høye kne-løft:** Knærne skal annenhver gang løftes opp til nittigraders vinkel, mens du jogger fremover.  **spark bak**: Du skal få hælen din til å treffe rumpen din annenhver gang, mens du jogger fremover.  **skulder-rotasjon fremover:** Den ene armen skal roteres 360 grader rundt fremover og skal være strak, mens du jogger, bytt arm og gjenta akkurat det samme.  **Skulder-rotasjon bakover:** Det samme som i øvelsen ovenfor, men nå skal du rotere armen 360 grader bakover istedenfor forover.  **Sidelengs hopp**: Du skal hoppe sidelengs med beina pekende rett fram ut fra kroppen din. Armene skal krysses samtidig som beina går ut og inn.  **Sidelengs fremover**: Beina skal gå skrått fremover med dype knær. Du skal bytte side hyppig med to ganger hver vei.  **Sidelengs bakover**: Akkurat det samme som forrige øvelse men nå skal du gjøre det samme bare bakover (hælene skal først).  **Indianer-hopp**: Du skal hoppe opp med den ene foten, mens det andre kneet skal løftes til nittigraders vinkel, når du lander på det samme beinet som du hoppet opp med og hopper opp igjen på det beinet som landet sist, og det som landet først skal nå løftes til nittigraders vinkel.  **Hoppetau**: Du tar en av endene til hoppetauet i hver sin hånd. Du starter med hoppetauet ved hælene dine og snurrer hoppetauet forover og hopper over tauet rett før det treffet beina dine | Joggingen med innlagte øvelser er for å aktivisere veldig mange muskler i kroppen og det er det som er poenget med oppvarmingen, øke kroppstemperaturen slik at kroppen blir smidigere og dermed reduseres risikoen for skader (kroppen blir klar for tyngre aktiviteter). Når kroppstemperaturen øker vil blodet i kroppen flyte lettere og næringsstoffer transporteres raskere gjennom blodbanen og ut til musklene. Oppvarmingen skjerper også sansene våre      Når man hopper hoppetau så aktiviserer man også veldig mange muskler i kroppen Du bruker både armer og bein samtidig som du aktiviserer muskelgrupper i skuldrene som teres mejor og pectroalis mejor. På slutten velger jeg å øke intensiteten slik at musklene blir mer forberedt på hardt arbeid i hoveddelen. |  |
| Spesifikkk oppvarming | 5min |  | **Skyte rygg**: stå på alle fire med knærne og armene i bakken. Når du puster inn så skal du samtidig "skyte ut" ryggen din presse den oppover. Når du deretter puster inn så skal du svaie ryggen. Slik fortsetter du i 30 sek. **Uttøying av triceps**: Du skal prøve å ta tak i skulderbladet ditt på samme side, mens hodet presser albuen bakover. Den andre armen skal holde albuen på plass.  **Uttøying av skuldre**: Armen skal strekkes rett ut hvis det er høyre arm så skal den strekkes rett ut mot venstre. den andre armen skal ha nitti grader i albuen og presse den andre albuen inn mot kroppen.  **Arm-strekk bakover**: armene skal strekkes rett ut bak deg, samtidig som du folder hendene inni hverandre. Du skal holde kroppen rett og rolig mens du strekker armene ut så langt du klarer bak deg.  **Arm-strekk fremover:** du skal gjøre det samme som den forrige øvelsen, men nå skal du strekke ut armene og folde hendene foran deg istedenfor bak deg. | Den spesifikke oppvarmingsdelen er for å forberede de muskelgruppene jeg skal bruke i hoveddelen på aktivitetene som kommer. Derfor valgte jeg øvelser hvor jeg bruker store deler av muskulaturen i kroppen da jeg skal ha stor variasjon i styrkesirkelen. |  |
| styrkesirkel |  |  | De neste øvelsene skal gå på rundgang til gym-timen er ferdig. Øvelsen skal gjennomføres etter hverandre med 50 sek arbeid og 20 sek pause mellom hver øvelse. Når jeg har tatt alle øvelsene så er det 2 min pause med lett uttøying før jeg starter på en ny runde. | Styrkesirkel er en veldig fin form for styrketrening siden ta får jeg trent de muskelgruppene jeg selv ønsker å trene. Jeg har en liten pause mellom hver arbeidstid slik at musklene får hentet seg litt inn igjen. Jeg velger også å variere mellom hvilke øvelser jeg tar slik at jeg ikke tar f.eks. alle mage rygg øvelsene etter hverandre, men legger inn f.eks. bein eller arm-øvelser slik at musklene får tid til å hente seg inn før neste øvelse på samme muskelgruppe. |  |
| red-cord crunch |  |  | red corden skal henge slik at den er like høy som beina dine når de er strake og armen fra albuen og ut er i bakken med 90 graders vinkel. Utgangsposisjonen er med bare albuene i bakken og øvre del av kneet og utover skal være plassert i slyngen. Deretter skal du dytte deg litt bakover slik at bare albuene er i bakken og ikke resten av armen fra albuen og utover. Så skal du bruke den farten du får til å gå opp på strake armer, pass på at beina er helt stake. Når du har kommet deg opp på håndflaten så skal du trekke beina inntil deg til kneet ditt er rett under hoften din, og så dra beina tilbake får du går ned til utgangsposisjonen og gjentar. Viktig at du fikserer gjennom hele øvelse slik at det ikke blir svai i ryggen og at beina forblir strake. | Denne øvelsen er veldig god for magemusklene (rectus abdominis) som er veldig viktig under stakingen, trener også hoftebøyerenne (psoas major) som også er viktig under stakingen. Trener også ryggmuskler blant annet (latissimus dorsi) siden du må klare å fiksere slik at det ikke blir svai i ryggen  . |  |
| dips |  |  | Du skal plassere håndflatene dine på kanten av en benk, og håndflaten og kroppen din skal være vendt bort fra benken. Mellomrommet på hendene skal være ca skulderbredde. Bare hælene skal være nær bakken. Deretter skal du senke kroppen din til det er nittigrader fra albuen og ut til skuldrene og deretter løfte deg opp igjen til utgangsposisjonen som er helt strake armer. | Dips er en øvelse som gir veldig god trening for tricepsen som er viktig under stakingen. |  |
| beinhev |  |  | Du skal ligge på ryggen. Du skal løfte opp beina dine mens de er helt strake og korsryggen ligger i bakken. Deretter skal du løfte deg opp til du ligger på skulderbladene og senke beina dine ned til de nesten treffer bakken, viktig at de holdes over bakken under hele øvelsen! | Dette er en veldig god øvelse for rectus abdominis (mage-muskulaturen) Den er også veldig viktig for buken (nedre del av magen) |  |
| red-cord kernemuskulatur |  |  | utgangsposisjon: Fra knærne til tærne er det eneste som skal være nær bakken. Hendene dine skal være i red-corden og du skal holde et fast grep rundt, med strake armer. Så skal du sakte skyve hendene dine fremover til kroppen din nesten treffer bakken, skyv deretter tilbake til utgangsposisjon og gjenta. For å gjøre det enda tyngre så kan du ta armene dine 90 grader utover og tilbake før du skyve tilbake igjen. Det er viktig at du fikserer kroppen slik at det ikke blir svai i rygg. | Denne øvelsen er veldig bra for trening av kjerne-muskulaturen mage/rygg og den trener også tricepsen. Hvis du velger å ta armene ut 90 grader så trener du også skuldermuskulaturen |  |
| Utfall framover med vekter |  |  | Du skal flytte det ene beinet frem og deretter falle fremover slik at du «tar deg imot» rolig med beinet og bøye deg fremover til det er en 90 graders vinkel i kneet deretter skyver du fort tilbake til utgangsposisjonen. Vektene skal holdes i hendene. Viktig å være rett i ryggen gjennom hele øvelsen | Øvelsen trener forside av lår (quadriceps) samt glutemusklene i rumpa. |  |
| bomhev |  |  | Du skal ligge på ryggen under en bom, så skal du ta tak rundt bommen med hendene dine og håndflaten skal peke bort fra deg. Du skal ha et bredt grep (bredere enn skulderbredden din) Hælene dine skal være i bakken under hele øvelsen mens du løfter deg selv opp slik at brystkassen din treffer bommen og så skal du senke deg tilbake til startposisjon og gjenta til tiden er ute. | Denne øvelsen er veldig god for å trene tricepsen, og latissimus dorsi (bruker bredt grep for å få trent denne bedre) og skulder-muskulaturen (teres major, pectoralis major) alle disse muskelgruppene er viktige under staking |  |
| 90-grader med vekt |  |  | Du skal stå med bøyde bein slik at knærne nesten er over tærne dine og det er en 90 graders vinkel i knærne. | Denne øvelsen trener knestrekkerne |  |
| Push-ups |  |  | Du skal ha tærne og håndflaten i bakken samt en rett overkropp noe som oppnås ved å fiksere mage og rygg musklene. Deretter skal du langsomst senke kroppen din til brystet treffer bakken og deretter pushe deg selv kjapt opp igjen | Ved push-ups trener du triceps, skuldre, brystmuskler (f.eks. pectoralis major), og litt magemuskler (f.eks. abdominus rectus) når du fikserer overkroppen. |  |
| Planke |  |  | Tærne og håndflaten skal være i bakken samtidig mens du fikserer overkroppen slik at kroppen holdes rett og stabil under hele øvelsen og unngår svai i ryggen. | Ved planken trener man ryggmuskler (f.eks. erector spinae), magemuskler (f.eks. abodminus rectus) og litt skuldre. |  |
|  |  |  |  |  |  |