

### Om økta:

- Økta er lang og tar 100-110min å gjennomføre med god kvalitet. Under selve styrkeøkta skal det være minst 2min pause mellom hvert sett.
- Forvent mye stølhet.



### Generell oppvarming:

- 20 min. Skal involvere store muskelgrupper. F eks løp, sykkel, ellipse.
- 10 min bevegelse. Tøye legger, forside og bakside lår, sete. 50-60s pr muskel.

### Spesifikk oppvarming:

- Sumo-slide. 1 set x 5+5 reps.
- Overhead squat 20 kg. 2 set x 5 reps.
- Knebøy på BOSU, 20kg. 2 set x 5 reps.
- Sittende sykling på BOSU, 1 set x 30sek.
- Firstående diagonalløft av arm og ben på BOSU, 1 set x 30sek.

### ALT 1: Styrkeøkta med lite erfaring med styrketrening bein:

- Knebøy (<https://www.youtube.com/watch?v=svtMYzHdUuw>). ca kroppsvekt x 1.0/50 % av 1RM. 2 set x 10 reps. Fokus på riktig teknikk og høy hastighet opp.
- Knebøy. ca kroppsvekt x 1.3/75 % av 1RM. 2 set x 6 reps.
- Bulgarsk splittknebøy ([https://www.youtube.com/watch?v=Fir\\_XUdB1GI](https://www.youtube.com/watch?v=Fir_XUdB1GI)). 20kg. 3 set x 6+6 reps.
- Spenst hopp (<https://www.youtube.com/watch?v=wHBPnbccUmw>). 3 set x 5 hopp i serie. Full kraft.
- Markløft med bøyde knær (<https://www.youtube.com/watch?v=tNKdCCb2IYg>). 30kg. 3 set x 8 reps.
- Utfall til siden. 2 set x 6+6 reps.

### ALT 2: Styrkeøkta med erfaring med styrketrening bein:

- Knebøy. ca kroppsvekt x 1.0/50 % av 1RM. 2 set x 10 reps. Fokus på riktig teknikk og høy hastighet opp.
- Knebøy. ca kroppsvekt x 1.3/70 % av 1RM. 2 set x 6 reps.
- Knebøy. ca kroppsvekt x 1.6/90 % av 1RM. 2 set x 3 reps.
- Bulgarsk splittknebøy. 40kg. 3 set x 8+8reps.
- Fallhopp ca 30cm høyde, hendene i gulvet og full sats opp igjen. 3 set x 6 hopp.
- Markløft med bøyde knær. 50 kg. 3 set x 8 reps.
- Utfall til siden. 20kg, 2 set x 6+6 reps.

### Avslutning:

- 10-15min generell nedkjøring med bruk av store muskelgrupper. F eks løp, ellipse, sykkel.