

# Dag 1: Styrke, maksimal og eksplosiv

Oppkjøring 2.periode: 1.juli – 7.august:

- Sted: Arna Treningssenter
- Fysisk fokus: Styrke, eksplosivitet, stabilitet

**Spesiell oppvarming før økt for rotator cuff, ca. 5-10 min:**

- 1) Stående ekstern skulderrotasjon i kabeldrag 2 x 10-12 rep (albue inn mot kropp)  
<https://youtu.be/pPrgQsFQrlw?t=34>
- 2) Stående intern skulderrotasjon i kabeldrag 2 x 10-12 rep (albue inn mot kropp) <https://youtu.be/pPrgQsFQrlw?t=105>
- 3) Stående ekstern skulderrotasjon i kabeldrag 2 x 10-12 (albue 90 grader ut fra kropp)  
<https://youtu.be/pPrgQsFQrlw?t=166>
- 4) Stående «steeringswheel» med vektskive 2 x 20 totalt  
<https://youtu.be/pPrgQsFQrlw?t=300>
- 5) PVC stretches med lang strikk eller kosterkaft. Jobb med skuldermobiliteten i 45-60 sekunder, se varianter i denne videoen:  
(<https://youtu.be/uorIsoPLjsE?t=181>)
- 6) Knebøy stang x 10, 50% av 1RM x 7, 70% av 1 RM x 4-5, 85% av 1 RM x 1-2

## Styrkeøkt 1:

	Øvelse	Sett og reps	Hvile	Videolink/kommentar
1	Knebøy	10, 7, 5, 3	90 sek	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bEv6CCg2BC8">https://www.youtube.com/watch?v=bEv6CCg2BC8</a>
2	Skulderpress (stang eller manualer)	3 x 6-8	60 sek	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RIRDWO2jfg&amp;t=15s">https://www.youtube.com/watch?v=RIRDWO2jfg&amp;t=15s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=qEwKCR5JCog&amp;t=81s">https://www.youtube.com/watch?v=qEwKCR5JCog&amp;t=81s</a>

<b>3</b>	Hip thrust (booty builder eller barbell)	3 x 8-12 rep	60 sek	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiuADRUAYBU&amp;t=28s">https://www.youtube.com/watch?v=BiuADRUAYBU&amp;t=28s</a> <a href="https://youtu.be/vosS7C3dhNk?t=54">https://youtu.be/vosS7C3dhNk?t=54</a>
<b>4 A</b>	Barbell Bicep curl	3 x 6-8	30 sek	<a href="https://youtu.be/LY1V6UbRHFM?t=38">https://youtu.be/LY1V6UbRHFM?t=38</a>
<b>4 B</b>	Scull crusher med EZ-stang	3 x 6-8	30 sek	<a href="https://youtu.be/jR7Y5YcugYc?t=31">https://youtu.be/jR7Y5YcugYc?t=31</a>
<b>5</b>	Tåhev sittende	3 x 12-15	45 sek	<a href="https://youtu.be/JbyjNymZOt0?t=41">https://youtu.be/JbyjNymZOt0?t=41</a>
<b>6</b>	Dip bar leg raises	2 x max/15-20	45 sek	<a href="https://youtu.be/hz-PhEOFero?t=173">https://youtu.be/hz-PhEOFero?t=173</a> <a href="https://youtu.be/oMXqIKr32fc?t=45">https://youtu.be/oMXqIKr32fc?t=45</a>
<b>7</b>	Russian twist	2 x 16-20	45 sek	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wpfYRQGYVm4">https://www.youtube.com/watch?v=wpfYRQGYVm4</a>

#### Kommentar/forklaring til program:

- **Supersett:** To øvelser under samme bokstav (f.eks. A1 og A2) betyr supersett. I supersett utføres øvelsene sammen, først A 1 pluss angitt pause, så A 2, og deretter angitt pause.
  - **Motstand/vekt og reps:** Bruk motstand/vekt som lar deg gjennomføre angitt antall repetisjoner med god teknikk og angitt løftetempo.
  - Når det gjelder f.eks. knebøy skal du øke motstanden for hvert sett i samsvar med et synkende repetisjonsantall. Altså, hvis du f.eks bruker 40kg kg på stangen i knebøy på 10 reps, kan du øke til 45 kg på 7 rep, 50 på på 5 rep og 55 kg på 3 rep.
  - Står det 4 x 5 rep, betyr det samme vekt på alle fire sett.
  - Der det står f.eks. 8-12 rep, velger du en motstand som er tung på 8 rep, så prøver du på 9-10 rep samme vekt neste økt, og 11-12 rep økten etter det. Når du klarer 12 rep på en vekt, øker du slik at det er tungt med 8 rep igjen osv.
  - Før logg når du trener (IKKE VALGFRITT!), så har du (og dine trenere) full kontroll over progresjon.
- **Progresjon og logg:** Viktig punkt. Målet er å øke motstand/vekt bittelitt fra økt til økt, slik at kroppen tilpasser seg nye (men realistiske) krav og blir sterkere. Eksempelet fra knebøy – uke 1: 10 rep 40kg, 7 rep 45 kg, 5 rep 50 kg, 3 rep 55 kg, kan for eksempel i uke 2: 10 rep 42,5 kg, 7 kg 47,5 kg, 5 rep 51 kg, 3 rep 57,5 kg. Og slik fortsetter du ... Husk at små økninger (f.eks. 2,5 kg per uke) gir store økninger over tid (20kg på 8 uker).
- **Løftetempo:**
  - Konsentrisk: Eksplosivt, men kontrollert i konsentrisk fase (konsentrisk = når en muskel trekker seg sammen - løftfase). NB! Jo større motstand, desto lavere løftetempo, men intensjonen din skal likevel være å bevege deg/vekten/draget så hurtig du klarer, men alltid med kontroll og god teknikk.
  - Eksentrisk: Brems motstanden (2-3 sek) gjennom hele bevegelsesbanen i eksentrisk fase (eksentrisk = når en muskel strekkes under belastning, brems - senkefase).