

Dag 3: 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) Markløft stang x 10, 50% av 1RM x 7, 70% av 1 RM x 4-5, 85% av 1 RM x 1-2

Styrkeøkt 2:

	Øvelse	Sett og reps	Hvile	Videolink/kommentar
1 A	Markløft	4 x 5	10 sek	https://www.youtube.com/watch?v=ytGaGln3SjE&t=50s
1 B	Box jump	4 x 5	90 sek	https://youtu.be/aDZoErlL1LQ?t=117
2	Benk press	4 x 5	90 sek	https://www.youtube.com/watch?v=vcBig73oipE&t=240s

3	Pull ups med strikk eller i maskin	3 x max (pull up) 3 x 8-10 (maskin)	60 sek	https://www.youtube.com/watch?v=D-TL5hDQucl https://www.youtube.com/watch?v=5rR_bzBc1NA https://youtu.be/y00_rMYk1Oc?t=36
4 A	Reverse pec dec		15 sek	https://www.youtube.com/watch?v=MOBQn99Z1T4 https://www.youtube.com/watch?v=6yMdhi2DVao
4 B	Sidehev manualer		15 sek	https://youtu.be/WJm9zA2NY8E?t=139
4 C	Fronthev med vektskive (5kg)		15 sek	https://youtu.be/hFo-LIkCozU?t=13
5	Tåhev stående	3 x 12-15	45 sek	https://youtu.be/AW6us_9YNXo?t=12
6	Dragon Flag	2 x 5-7		https://www.youtube.com/watch?v=At0mMAHqWrQ https://www.youtube.com/watch?v=kICxJien7xM https://www.youtube.com/watch?v=uFaMIhDm0qQ
7	Barbell side bends	2 x 8 hver side	45 sek	https://www.youtube.com/watch?v=TElds3nmKsA

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. Eksempel 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 - løftefase). 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).