

# Styrketrening YT Holmenkollstafetten 2019

Kjør tre runder med 10-15 repetisjoner på hver øvelse. Ta en runde på hver øvelse før du begynner forfra igjen. Du trenger ikke å ta noen særlig pause mellom rundene. For å gjøre øvelsene tyngre kan du enten ta flere repetisjoner eller bruke ekstra vekt, som en vektstang, manualer eller en ryggsekk med vannflasker der det passer. Lykke til!

Øvelse	Video	Forklaring
Oppsteg på benk	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/oppsteg-pa-benk/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/oppsteg-pa-benk/</a>	<p>1.Stå med vekstangen (eller bruk bare egen kroppsvekt) med benken tett foran deg. 2.Sett det ene benet opp på benken, legg all vekten over dette og løft deg så opp på benken. Stram lår og sete slik at du strekker ut det benet du står på. Løft motsatt ben eksplosivt opp i bøy og senk deg rolig ned igjen til utgangsposisjonen. 3.Gjenta vekselvis med annet hvert ben. Fokuser på å opprettholde naturlig rygg og på å holde knærne stabilt over tærne. Hold bekkenet i horisontalplanet.</p> <p>Trener hovedsakelig: Forsiden og baksiden av lårene, setemuskulaturen og bukmuskulaturen.</p>
Bulgarsk utfall	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/bulgarske-utfall2/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/bulgarske-utfall2/</a>	<p>1.Hold overkroppen og brystkassen opp. Press hoften fremover, slik at hoftebøyeren i den bakerste foten strekkes. 2.Press med hælen på den fremste foten, slik at du aktiverer både bakside og framside lår og i tillegg setemuskulaturen.</p> <p>Trener hovedsakelig: Lår og setet. Tips: Sett fremste fot lengre forover og len overkroppen frem for å i større grad trene baksiden.</p>
Utfall fremover	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/utfall-fremover/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/utfall-fremover/</a>	<p>1.I topp-posisjonen skal begge knær ha en liten knekk, med føttene plassert ca i hoftebredde. 2.I bunn-posisjon settes den ene foten fram og begge knær skal ha rundt 90 graders vinkel i kneet. Pass på så kneet ikke faller innover i løpet av øvelsen.</p> <p>Trener hovedsakelig: Lår og setemuskulatur.</p>



		Tips: Jo mindre vinkelen på den fremste foten er, jo større vil belastningen være på fremside lår (quadriceps). Hvis du ønsker å flytte belastningen lengre bak, mot rumpa, så retter du fremste fot lengre frem. Dette vil gjøre at du minimum har 90 graders vinkel i kneet.
<b>Sideutfall</b>	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/sideutfall/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/sideutfall/</a>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I topp-posisjon skal begge knær ha en liten knekk, med føttene sammen.</li> <li>2. I bunn-posisjonen settes den ene foten til siden og rumpa litt bak. Kneet skal ende på rundt 90 graders vinkel, mens den andre foten holdes relativt strak.</li> <li>3. Ta et steg tilbake til utgangsposisjonen.</li> </ol> <p>Trener hovedsakelig: Lår, sete og støttemuskulatur.</p>
<b>Ettbeins glutebridge</b>	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/ettbeins-hipthrust/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/ettbeins-hipthrust/</a>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legg deg på ryggen med 90 graders knekk i det ene kneet, og foten i bakken, mens du holder det andre beinet strakt.</li> <li>2. Klem inn rumpa og press hofta opp i været. Hold det ene benet strakt under hele øvelsen.</li> <li>3. I toppposisjonen klemmer du både hofta opp, og rumpa hardt, før du senker deg ned igjen.</li> </ol> <p>Trener hovedsakelig: Setemuskulaturen</p> <p>Tips: Det er viktig at du ikke overekstendere korsryggen. Får du vondt i korsryggen, gjør du det feil.</p>
<b>Tåhev</b>	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/tahev/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/lowerbody/tahev/</a>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Stå oppreist med skulderbreddes avstand.</li> <li>2. Stram i leggene og gå opp på tå, og gå rolig ned igjen.</li> </ol> <p>Trener hovedsakelig: Muskulaturen bak på leggen.</p> <p>Tips: Du kan prøve å variere øvelsen ved å gjøre den i trapp, på et bein eller ha litt bøy i knærne.</p>
<b>Sittende roing</b>	<a href="https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/upperbody/sittende-roing/">https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/upperbody/sittende-roing/</a>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sett deg på rumpa med bein og overkropp opp fra bakken.</li> <li>2. Len deg bakover og strekk ut beina. Push deg tilbake til utgangsstillingen.</li> </ol> <p>Trener hovedsakelig: Hoftelddsbøyerne og nedre mage.</p> <p>Tips: Jo mer du trekker deg ut på steg 2, jo tyngre blir det.</p>

Alle øvelsene, med video og beskrivelse er hetet fra Norges Friidrettsforbund sine sider. Dere kan finne flere tips til gode øvelser ved å gå inn på, <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/athletix/>

