

GRUNNLEGGENDE STYRKEØVELSER

Forebygge skader

ØVELSE	REPS OG SERIER	BESKRIVELSE
	<p>U1: 5 x 2</p> <p>U2: 8 x 3</p> <p>U3: 10 x 3</p> <p>U4: 8 x 4</p> <p>U5: 10 x 4</p>	<p>BAKSIDE AV LÅR Stå i knestående mens en partner holder rundt ankene. Len deg sakte fram med en jevn bevegelse. Hold rygg og hoft strak. Ta i mot med armene og skyv opp igjen. Jobb med å holde igjen med musklene på baksiden av låret.</p>
	<p>U1: 3 x 3</p> <p>U2: 5 x 3</p> <p>U3: 7 x 3</p> <p>U4: 5 x 4</p> <p>U5: 7 x 4</p>	<p>”SPRUNGLAUF” Lange stabiliserende hopp med høyt løft av kne. Pass på kneposisjonen i landingen. Kne over tå.</p>
	<p>U1: 3 x 3</p> <p>U2: 5 x 3</p> <p>U3: 7 x 3</p> <p>U4: 5 x 4</p> <p>U5: 7 x 4</p>	<p>LENGDEHOPP MED SAMLEDE BEIN Fra stående stilling, hopp framover så langt du klarer i hvert hopp.</p>