

TRENINGS PROGRAM

Uke	Belastning	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Testing	Styrketester	Styrke 1 - Overkropp grønn	5000 meter	Hvile/restitusjonstrening	Vanntester	Langtur - 8 km rolig jogg sone 1	Hvile
2	Tilvenning	Styrke 2 - Helkropp grønn	Langtur - 8 km rolig jogg sone 1	Svømming 1 - Grønn	Hvile/restitusjonstrening	Intervall: 4 x 5 min sone 4 løp. P: 2 min	Langtur: Valgfri bev.form 2t sone 1-2 + 15 min mobilitet	Hvile/restitusjonstrening
3	Medium	Langtur - 10 km rolig jogg sone 1	Styrke 2 - Helkropp Oransje	Svømming 1 - Oransje	Intervall: 5 x 5 min sone 4. P:2 min	Styrke 2 - Helkropp grønn	Langtur: marsj 2-3t sone 1 med 8-10 kg sekk.	Hvile/restitusjonstrening
4	Medium	Styrke 2 - Helkropp oransje	Langtur - 12 km rolig jogg sone 1	Svømming 2 - Oransje	Styrke 3 - Helkropp grønn	Intervall: 5 x 5 min sone 4 løp. P:2 min	Langtur: langrenn klassisk 2,5-3t sone 1-2.	Hvile
5	Rolig	Langtur - 8 km rolig jogg sone 1. Inkl 5 stigningsløp x 40 m.	Basis/stabilitet 1 - grønn	Svømming - 1000 m kontinuerlig + oppvarming/nedvarming	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 - Rød	Langtur: marsj 2-3t sone 1-2 m/ 12-15 kg sekk + 15m mobilitet.	Hvile
6	Medium	Styrketester + styrke 1 overkropp oransje	Intervall: 5 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Svømming 2 - oransje EM: Styrke 4 - helkropp grønn	Langtur - 12 km jogg sone 1-2 med 9 kg sekk.	Basis/stabilitet 2 - grønn	Langtur: langrenn klassisk 3-4t sone 1-2.	Hvile/restitusjonstrening
7	Medium	5000 meter	Basis/stabilitet 1 - oransje	Vanntester	Langtur - 15 km jogg sone 1-2 med 9 kg sekk.	Intervall: 6 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Langtur 2 - Rød + 20 min mobilitet	Hvile/restitusjonstrening
8	Hard	Progressive intervaller: 7-6-5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Svømming 2 - oransje EM: Styrke 4 - helkropp oransje	Langtur: Marsj m/sekk 20kg 3t sone 1-2 inkl. 3x10 min I-3 bakke.	Svømming 2 - oransje EM: Styrke 4 - helkropp oransje	Svømming 1 - rød	"Motivasjonsmarsj" Min 4t med 20 kg sekk.	Hvile/restitusjonstrening
9	Rolig	Hvile	Styrke - stabilitet grønn	Styrke 1 - Rød	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 - Grønn	Langtur - valgfritt innhold	Hvile
10	Medium	Intervall: 7 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Styrke 4 - Oransje	Svømming 1 - Oransje	Langtur - 12 km I-1 EM: Basis/stabilitet 2 - oransje	Basis/stabilitet 2 - oransje	Langtur - marsj 20 kg m/sekk >3t. Inkl. 3x20 min I-3 7km/t	Hvile/restitusjonstrening
11	Testing	5000 m + styrketester	Vanntester	Sirkelstyrke - Grønn	Basis/stabilitet 1 - oransje	Intervall: 8 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	FM Styrke 1 - Overkropp EM: Langtur m/sekk 1,5 t	Hvile/restitusjonstrening
12	Medium	Styrke 4 - oransje	Intervall 6 x 6 min sone 3/4 med 9kg sekk. P:2. Kupert terreng.	Hvile/restitusjonstrening	Svømming 1 - Grønn	Styrke 2 - Oransje	Intervall: 8 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Hvile/restitusjonstrening

13	Hard	Styrke 4 - Oransje	Intervall: 6 x 5 min sone 4. P:2 min	Svømming 1 - Rød EM: 60 min sone 1 alternativ bevegelsesform	Sirkelstyrke - Oransje	Intervall: 8 km kontinuerlig arbeid terskel (sone 3/4).	FM Styrke 1 - Overkropp EM: Langtur - m/sekk 2 t	Hvile/restitusjonstrening
14	Hard	Progressive intervaller: 7-6-5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Styrke 5 - rød	Svømming 1 - Rød EM: 60 min sone 1 alternativ bevegelsesform	Intervall 6 x 6 min sone 3/4 med 9kg sekk. P:2. Kupert terreng.	/stabilitet 2 - Oransje	"Motivasjonsmarsj" Min 5t med 20 kg sekk.	Hvile/restitusjonstrening
15	Medium	Intervall: 10 km kontinuerlig arbeid terskel (sone 3/4).	Styrke 4 - Oransje	Sirkelstyrke - Rød	Svømming 2 - Oransje	is/stabilitet 2 - Oransje	Langtur - marsj m/25 kg sekk 2 t. 3 x 20 min I-3. P:5	Hvile/restitusjonstrening
16	Restitusjonsuke	Hvile	/stabilitet 1 - stabilitet grønn	ing 1 - Rød	Hvile/restitusjonstrening	yrke 5 - Grønn	Langkjøring - valgfritt innhold	Hvile
17	Hard	Styrke 4 - Rød	Langtur - 12 km rolig jogg sone 1/2 + 20 min lett bevegelighet	Sirkelstyrke - Oransje	Svømming 1 - Rød EM: 60 min sone 1 alternativ bevegelsesform	Styrke 4 - Oransje	Intervall: 5 x 5 min sone 4. P:2 min + 2 x 5 (45/15)	Hvile/restitusjonstrening
18	Testing	Styrke 5 - Oransje	Langtur - 10 km rolig jogg sone 1. Inkl 5 stigningsløp x 40 m.	Hvile/restitusjonstrening	Fysiske tester	Stabilitet 2 - Oransje	"Motivasjonsmarsj" Min 4t med 25 kg sekk.	"Motivasjonsmarsj" Maksimal innsats
19	Medium	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 - Oransje	Sirkelstyrke - Oransje	Svømming 2 - Oransje	Intervall: 5 x 5 min sone 4. P:2 min + 2 x 5 (45/15)	Hvile	Hvile
20	Rolig	Rolig langtur - 50 min Sone 1/2 + 3 stigningsløp 12 sek	Styrke 4 - Grønn	Hvile/restitusjonstrening	Progressive intervaller: 5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Svømming 1 - Grønn	Hvile/restitusjonstrening	Hvile/restitusjonstrening
21	Opptak							

FM=Formiddag, EM=Ettermiddag

Styrke 1 - Overkropp																	
Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [2]	Sett [3]	Rest [4]	RPE [5]	Tempo [6]	Reps [7]	Sett [8]	Rest [9]	RPE [10]	Tempo [11]	Reps [12]	Sett [13]	Rest [14]	RPE [15]	Tempo [16]
1	1-hånds hantelpress		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
2	Seal-row med hantler		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
3	Sittende skulderpress		10	3	1:30	6	-	10	3	1:30	6	-	10	4	1:30	7	-

4	Sittende nedtrekk		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
5.1	Tricepspress i slynger		10	2-3	1:00	7	-	10	2-3	1:00	7	-	10	2-3	1:00	8	-
5.2	T-Y-I-W i slynger		10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	6	-
6.1	Nakkeplanke		20 sek	2	-	5	-	20 sek	2	-	5	-	20 sek	2	-	6	-
6.2	Sittende utoverføring		10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	6	-

Styrke 2 - helkropp

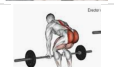
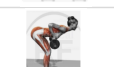
Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [17]	Sett [18]	Rest [19]	RPE [20]	tempo [21]	Reps [22]	Sett [23]	Rest [24]	RPE [25]	tempo [26]	Reps [27]	Sett [28]	Rest [29]	RPE [30]	tempo [31]
1	Bulgarsk utfall		10	3	2:00	5	-	12	4	1:30	6	-	8	4-5	2:00	8	-
2	1-fots RDL med hantler/kettlebell		10	3	2:00	5	-	12	4	1:30	6	-	8	4-5	2:00	8	-
3	Push ups i slynger		15-20	3	2:00	5	-	25	4	1:30	6	-	30	4-5	2:00	8	-
4	1-hånds hantelroing		10	3	2:00	5	-	12	3	1:30	6	-	8	4-5	2:00	8	-
5.1	Rygghev		10	3	-	6	-	12	3	-	6	-	8	4	-	8	-
5.2	Sittende kne-ekstensjon		10	3	2:00	7	-	10	3	1:30	8	-	10	4	2:00	9	-
6.1	Face pull		10	2	-	5	-	10	3	-	6	-	10	3	-	7	-
6.2	Supermann i slynger		10	2	1:30	5	2-2-2-2	12	3	1:00	6	-	12	3	1:30	7	-

Styrke 3 - helkropp

			Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
--	--	--	----------------	--	--	--	--	--------------------	--	--	--	--	-----------------	--	--	--	--

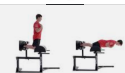
Nr	Øvelse	Illustrasjon	Reps [32]	Sett [33]	Rest [34]	RPE [35]	Tempo [36]	Reps [37]	Sett [38]	Rest [39]	RPE [40]	Tempo [41]	Reps [42]	Sett [43]	Rest [44]	RPE [45]	Tempo [46]
1	1-fots step-up hopp på kasse		4	2	1:00	-	-	5	3	1:30	-	-	5	3	1:30	-	-
2	Frontbøy		10	3	2:00	7	2-1-1-1	8	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	8	-
3	Strak markløft		10	3	2:00	6	2-1-1-1	8	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	7	-
4	Skråbenk med hantler		12	3	1:30	6	2-1-1-1	10	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	8	-
4.2	Leg-curl i slynger		10	2-3	2:00	6	-	12	3	1:30	7	-	8	3-4	1:30	8	-
5.1	Hang-ups		8	3	1:00	7	-	10	3-4	1:00	8	-	12	4-5	1:30	8	-
5.2	Tåhev eksentrisk		10	2-3	2:00	6	5-2-2-1	12	3	1:30	7	-	8	3-4	1:30	8	-
6.1	Stående tricepspress over hodet i kabelapparat		10	2	-	6	-	10	3	-	7	-	8	3-4	-	8	-
6.2	Suitcase carry		20m	2	1:00	6	-	20m	3	1:00	7	-	20m	3	1:30	7	-

Styrke 4 - helkropp

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [47]	Sett [48]	Rest [49]	RPE [50]	Tempo [51]	Reps [52]	Sett [53]	Rest [54]	RPE [55]	Tempo [56]	Reps [57]	Sett [58]	Rest [59]	RPE [60]	Tempo [61]
1	Trappehopp		5	2	1:00	-	-	5	3	1:30	-	-	5	3	1:30	-	-
2	Markløft		6	3	2:00	7	-	5	4	2:00	7	-	5	5	2:30	8	-
3	Benkpress		6	3	2:00	7	-	5	4	2:00	8	-	5	5	2:30	9	-
4	Step-ups med hantler		8	3	2:00	7	-	6	3-4	2:00	8	-	6	3-4	2:30	8	-
5.1	Stående fremoverlent roing med stang		6	3	-	7	-	6	4	-	8	-	5	5	-	9	-

5.2	1-bens benpress		8	2	2:00	7	-	6	3	2:00	8		6	3-4	2:30	9	-
6.1	Brutalbenk		10	3	-	8	-	12	3	-	8		12	4	-	9	-
6.2	Sideliggende rotatorcuff - bakoverføring av vekt		10	2	1:00	6	-	10	3	1:00	7	-	8	3-4	2:30	8	-
7	Bear carry		20m	2	1:00	6	-	20m	3	1:00	6	-	20m	3	1:30	7	-

Styrke 5 - helkropp

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [62]	Sett [63]	Rest [64]	RPE [65]	Tempo [66]	Reps [67]	Sett [68]	Rest [69]	RPE [70]	Tempo [71]	Reps [72]	Sett [73]	Rest [74]	RPE [75]	Tempo [76]
1	Trapbar markløft eksplosiv		5	3	2:00	7	0-0-0-1	4	4	2:30	8	0-0-0-1	4	5	2:30	8	0-0-0-1
2	Hang-ups		12	4	1:30	7	-	12-15	5	1:30	8	-	Max	5	2:30	9	-
3	Nordic hamstring med support		5	3	1:30	6	3-1-1-1	6	3-4	1:30	7	3-1-1-1	6-8	4	1:30	8	3-1-1-1
4	Knestående skulderpress		6	3	1:30	7	-	5	3-4	1:30	8	-	5-6	4	1:30	7	-
5	Brutalbenk		15	3	1:30	7	-	18	4	1:30	8	-	Max	5	2:30	9	-
6	Push-ups		30-35	4	1:30	7	-	35-40	5	2:00	8	-	Max	5	2:30	9	-
7	Gående utfall med hantel over hode		20m	2	1:00	6	-	20m	3	1:00	6	-	20m	3	1:30	7	-
8	Stående utoverrotasjon + skulderpress		8	2	1:00	5	-	8	2	1:00	5	-	8	2-3	1:00	5	-

Basis/stabilitet 1

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [77]	Sett [78]	Rest [79]	RPE [80]	Tempo [81]	Reps [82]	Sett [83]	Rest [84]	RPE [85]	Tempo [86]	Reps [87]	Sett [88]	Rest [89]	RPE [90]	Tempo [91]

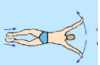
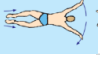
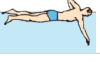
1	Stående eksplosive veggkast med ball		6	3	1:00	6	-	6	3	1:00	6	-	6	3	1:00	6	-
2	Reversed flies med hantler		8	2-3	1:00	6	-	8	3	1:00	6	-	8	3	1:00	6	-
3	Knestående diagonalstrekk med kne over bakken		10-12	2-3	1:00	6	-	10-12	3	1:00	6	-	15	3	1:00	6	-
4	Push-ups		30-35	4	1:30	7	-	35-40	5	2:00	8	-	Max	5	2:30	9	-
5.1	Sidehev		10-12	2-3	1:00	6	-	12	3	1:00	6	-	15	3	1:00	6	-
5.2	1-fots sakte knebøy til kasse		6	2-3	1:00	6	3-2-1-1	8	3	1:00	6	3-2-1-1	8	3	1:00	6	3-2-1-1
6.1	Sittende omvendt tåhev med strikk eller kabel		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	6	-	15	3	-	6	-
6.2	Copenhagen adductor sattisk		25 sek	2	1:00	6	-	30 sek	3	1:00	6	-	40 sek	3	1:00	6	-

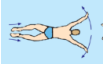
Basis/stabilitet 2

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [92]	Sett [93]	Rest [94]	RPE [95]	empo [96]	Reps [97]	Sett [98]	Rest [99]	RPE [100]	empo [101]	Reps [102]	Sett [103]	Rest [104]	RPE [105]	empo [106]
1	Ryggliggende utoverføring av fot i slynge		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	6	-	15	3	-	6	-
2	Dips		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
3	Sittende rotasjonskast med ball		8	2-3	1:00	6	-	10	3	1:00	6	-	12	3	1:00	6	-
4	Roing i slynger		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
5	Magebøyninger (situps)		10-12	2-3	2:00	6	-	12	3	2:00	7	-	15	3	2:00	8	-
6.1	Inntrekk i slynger		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
6.2	Rygghev		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-

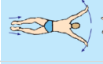
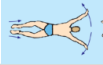
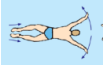
7.1	Tåhev sakte		10-12	2-3	-	6	3-2-1-1	12	3	-	6	3-2-1-1	15	3	-	6	3-2-1-1
7.2	Håndstående til vegg		20 sek	2	1:00	6	-	30 sek	3	1:00	7	-	40 sek	3	1:00	8	-
8	Ferdigstilling		45	3	1:00	6	-	60 sek	3	1:00	7	-	90 sek	4	1:00	7	-

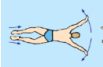
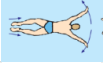
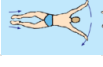
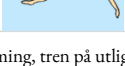
Svømming 1

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning						Moderat belastning						Hard belastning			
			one [107]	eter [108]	Set [109]	Rest [110]	RPE [111]	one [112]	eter [113]	Set [114]	Rest [115]	RPE [116]	one [117]	eter [118]	Set [119]	Rest [120]	RPE [121]	
Oppvarming	Brystsvøm		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	
Oppvarming	Crawl		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	
Oppvarming	Ryggsvøm		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	
1	Bryst teknikk: fokus linjeholdning i glidfase. Knekk inn haka under vann for rett nakke.		2	50	-	-	-	2	50				2	50	-	-	-	
2	Bryst teknikk: fokus høyt armtak, høy albue m/ lett knekk		2	50	-	-	-	2	50				2	50	-	-	-	
3	Bryst teknikk: fokus underkropp. Tydelig og god åpning av hofte.		2	50	-	-	-	2	50				-	-	-	-	-	
4	Crawl teknikk: fokus linjeholdning		2	50	-	-	-	2	50				-	-	-	-	-	
5	Crawl teknikk: fokus pust hver 3 armtak		2	50	-	-	-	2	50				2	50	-	-	-	
4	Crawl teknikk: fokus overkropp. Høy albue i draget og fullfør taket godt.		2	50	-	-	-	2	50				2	50	-	-	-	
5	Brystsvøm		1	150	-	-	-	3	100	3			3	150	2	-	-	
6	Crawl							3	100	3			3	150	3			
7	Crawl							1	50				4	400				

7	Brystsvøm							1	50				1	100			
Total	Avslutt med ulike flytøvelser, undervannssvømming, tren på utligning, stup, og diverse øvelser for vanntilvenning.				750					1250				1750			

Svømming 2

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			100m [122]	100m [123]	100m [124]	100m [125]	100m [126]	100m [127]	100m [128]	100m [129]	100m [130]	100m [131]	100m [132]	100m [133]	100m [134]	100m [135]	100m [136]
Oppvarming	Brystsvøm		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
Oppvarming	Brystsvøm under vann		1	25	2	-	-	1	25	2	-	-	1	25	4	-	-
Oppvarming	Crawl		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
Oppvarming	Ryggsvøm		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
1	Bryst: beinspark med plate		2	50	2			2	50	1			2	50	2		
2	Bryst: fokus timing. Beinspark skjer i fremføring/utstrekk overkropp		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
3	Bryst teknikk: fokus underkropp. Parallell åpning av hofte og spark med bein.		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
4	Crawl teknikk: fokus isett i vannet. Unngå kryss av midtlinje og store rotasjoner.		2	50	2			2	50	1			2	50	2		
5	Crawl teknikk: fokus kobling av arm og bein. Se link:		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
6	Crawl teknikk: fokus lang syklus og høy kraftutvikling. Fokus å redusere tak per lenøde.		2	50	3			2	50	2			2	50	2		
7	Intervall crawl												3	250	1		
8	Rolig bryst i hviletiden												1	50	1		
9	Intervall crawl							3	200	1			3	200	1		

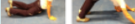
10	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
11	Intervall crawl							3	150	1			4	150	1		
12	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
13	Intervall crawl							3	100	1			4	100	1		
14	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
15	Intervall crawl							4	50	1			4	50	1		
16	Ryggsvøm		1	50				1	50	1			1	50	1		
Total	Avslutt med ulike flytøvelser, undervannssvømming, tren på utligning, stup, og diverse øvelser for vanntilvenning.			1000					1550					2000			

Sirkelstyrke

Nr	Øvelse	Illustrasjon	Lav belastning					Moderat belastning					Hard belastning				
			Reps [137]	Sett [138]	Rest [139]	RPE [140]	empo [141]	Reps [142]	Sett [143]	Rest [144]	RPE [145]	empo [146]	Reps [147]	Sett [148]	Rest [149]	RPE [150]	empo [151]
1	Gående utfall med hantler: Gjennomfør alle øvelsene i rekkefølge i 30 min med høy intensitet		10 m	-	-	-	-	20 m	-	-	-	-	30 m	-	-	-	-
2	Rykk med kettlebell		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
3	Kettlesving		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
4	Wallball		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
5	Ryggliggende oppkast		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
6	Stående staking		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-

7	Push ups		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
8	Burpee to bar (pull up)		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
9	Shuttle run 40 meter		40 m	-	-	-	-	40 m	-	-	-	-	40 m	-	-	-	-

Hjemmetrøning - rygg

Øktplan			Lav belastning				
			Reps [152]Set [153]Rest [154]PE [155]				
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr.							
1	Ryggliggende krum-svai av bekken		10-20	2-3	30 s	5	
2	Ryggliggende sideføring av knær		10-20	2-3	30 s	5	
3	Hoftehev		10-20	2-3	30 s	5	
4	Bekkenrotasjoner (kne løftes mot tak)		10-20	2-3	30 s	5	
5	Jesus på rygg		10-20	2-3	30 s	5	
6	Jesus på magen		10-20	2-3	30 s	5	
7	Diagonalhev		10-20	2-3	30 s	5	
8	Elefanten		10-20	2-3	30 s	5	

Hjemmetrøning - hofte

Øktplan			Lav belastning				
			Reps [156]	Set [157]	Rest [158]	PE [159]	
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr.							
1	Hoftehev		10-20	2-3	30 s	5	
2	1-fots hoftehev med utoverføring		10-20	2-3	30 s	5	
3	Knestående kick-back - 90 grader mot taket		10-20	2-3	30 s	5	
4	Knestående hundepisser [160]		10-20	2-3	30 s	5	
5	Diagonalhev		10-20	2-3	30 s	4	
6	Sideliggende kick-up		10-20	2-3	30 s	4	
7	Gange med knetak (holde 3 sek)		10-20	2-3	30 s	3	
8	Gange med ankeltak (hold 3 sek)		10-20	2-3	30 s	3	

Hjemmetrøning - skulder

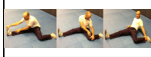
Øktplan			Lav belastning				
			Reps [161]	Set [162]	Rest [163]	PE [164]	
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr.							
1	Retraksjon skuldre- trekk skulderbladene sammen bak		10-20	2-3	30 s	5	
2	8-tall - beveg skuldrene i 8-tall		10-20	2-3	30 s	5	
3	Scapula push-ups [169]		10-20	2-3	30 s	5	
4	Brystsvøm med vekt [170]		10-20	2-3	30 s	5	

Hjemmetrøning - mage

Øktplan			Lav belastning			
			Reps [165]	Set [166]	Rest [167]	PE [168]
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr.						
1	Bekkenrotasjoner (kne løftes mot tak)		10-20	2-3	30 s	5
2	Foldekniven - strakt sit-ups		10-20	2-3	30 s	5
3	Side sit-ups		10-20	2-3	30 s	5
4	Sidehev		10-20	2-3	30 s	5

5	Sideliggende rotatorcuff [171]		10-20	2-3	30 s	5
6	Liggende wall press [172]		10-20	2-3	30 s	5
7	Wanking bottle - halvfull flaske, rist frem og tilbake		30 s	2-3	30 s	5
8	Tøyning rotatorcuff - press ned med motsatt hånd		30 s	2-3	30 s	5

Bevægelighet - overkropp

Øktplan			Belastning			
			Sek [173]	Set [174]	Rest [175]	PE [176]
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring av bevegelsessøkt. Ikke behov for betydelig oppvarming såfremt tøyningsgraden er lav til moderat.						
1	Hekkeløperen		30-40 s	2-3	30 s	4
2	Tøyning av lysk mot vegg		30-40 s	2-3	30 s	4
3	Sofa-strekk - hoftebøyer		30-40 s	2-3	30 s	4
4	Andersson stretch		30-40 s	2-3	30 s	4
5	Legg mot vegg		30-40 s	2-3	30 s	4
6	Sete på kasse		30-40 s	2-3	30 s	4

5	Vindusvisker med partner		10-20	2-3	30 s	5
6	Mountain climber		10-20	2-3	30 s	5
7	Brytern - sit-ups i sirkler		10-20	2-3	30 s	5
8	Plankerotasjoner - side til side		10-20	2-3	30 s	5

Bevægelighet - underkropp

Øktplan			Belastning			
			Sek [177]	Set [178]	Rest [179]	PE [180]
Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring av bevegelsøkt. Ikke behov for betydelig oppvarming såfremt tøyningsgraden er lav til moderat.						
1	Tøyning av bryst mot dørkarm		30-40 s	2-3	30 s	4
2	Tøyning av lats og skuldre på forhøyning		30-40 s	2-3	30 s	4
3	Hengende QL strekk i dørkarm		30-40 s	2-3	30 s	4
4	Tøyning skuldre		30-40 s	2-3	30 s	4
5	Scapula floor press		30-40 s	2-3	30 s	4
6	Tøyning rotatorcuff - press ned med motsatt hånd		30-40 s	2-3	30 s	4

- [1] Programmering, struktur og illustrasjoner er ikke tillatt for videre distribusjon eller deling med andre.
- [2] Antall repetisjoner per gjennomføring.
- [3] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.
- [4] Pause (hviletid mellom hvert sett).
- [5] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.
- [6] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.
- [7] Antall repetisjoner per gjennomføring.
- [8] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.
- [9] Pause (hviletid mellom hvert sett).
- [10] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.
- [11] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.
- [12] Antall repetisjoner per gjennomføring.
- [13] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.
- [14] Pause (hviletid mellom hvert sett).
- [15] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.
- [16] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.
- [17] Antall repetisjoner per gjennomføring.
- [18] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.
- [19] Pause (hviletid mellom hvert sett).
- [20] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.
- [21] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[22] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[23] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[24] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[25] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[26] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[27] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[28] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[29] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[30] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[31] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[32] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[33] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[34] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[35] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[36] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[37] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[38] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[39] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[40] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[41] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[42] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[43] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[44] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[45] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[46] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[47] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[48] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[49] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[50] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[51] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[52] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[53] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[54] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[55] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[56] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[57] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[58] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[59] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[60] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[61] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[62] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[63] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[64] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[65] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[66] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[67] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[68] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[69] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[70] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[71] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[72] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[73] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[74] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[75] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[76] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[77] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[78] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[79] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[80] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[81] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[82] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[83] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[84] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[85] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[86] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[87] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[88] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[89] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[90] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[91] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[92] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[93] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[94] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[95] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[96] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[97] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[98] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[99] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[100] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[101] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[102] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[103] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[104] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[105] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[106] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[107] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[108] Varighet per intervall.

[109] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[110] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[111] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[112] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[113] Varighet per intervall.

[114] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[115] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[116] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[117] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[118] Varighet per intervall.

[119] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[120] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[121] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[122] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[123] Varighet per intervall.

[124] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[125] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[126] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[127] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[128] Varighet per intervall.

[129] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[130] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[131] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[132] Intensitetssone. Se eget ark for oversikt over intensitetsskala.

[133] Varighet per intervall.

[134] Antall intervaller som skal gjennomføres.

[135] Pause (hviletid mellom hver intervall).

[136] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[137] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[138] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[139] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[140] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[141] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[142] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[143] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[144] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[145] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[146] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[147] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[148] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[149] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[150] RPE står for Rated Perceived Exertion og er et estimat på hvor belastende øvelsesgjennomføringen skal være på en skala fra 1-10.

[151] Tempo på bevegelsesgjennomføring. 3-1-1 vil si at du skal bruke 3 sekunder på eksentrisk fase, 1 sekund stopp og 1 sekund i konsentrisk fase.

[152] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[153] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[154] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[155] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.

[156] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[157] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[158] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[159] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.

[160] 5. Knestående hundepisser. Stå på kne som illustrert med foten 90 grader ut fra kroppen. Løft foten rett opp mot taket.

[161] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[162] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[163] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[164] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.

[165] Antall repetisjoner per gjennomføring.

[166] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[167] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[168] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.

[169] 2. Scapula push-ups. Stå i fri hvil. Skyt øver rygg mot taket og slipp ned brystet mellom armene. Skulderbladene skal da gå sammen bak.

[170] 3. Brystsvøm med skive. Kan gjennomføres med flaske, stein, eller lignende.

[171] 4. Liggende rotator-cuff. Ligg sidelengs med underste hånd under hode og legg albuen på hofta. Hold en vannflask eller annen vekt på 0,5-2 kg og gjennomfør utoverrotasjon opp mot taket.

[172] 6. Scapula floor-slides. Ligg på gulvet med overarmen 90 grader ut fra kroppen og 90 grader i albueleddet. Strekk så armene strakt over hode. Armene skal alltid ha kontakt m/bakken.

[173] Innsats/ holdetid per øvelse

[174] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[175] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[176] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.

[177] Innsats/ holdetid per øvelse

[178] Antall ganger (sett) øvelsen skal gjennomføres.

[179] Pause (hviletid mellom hvert sett).

[180] Rated perceived exertion - opplevd annstrengelse/ belastning på en skala fra 1 til 10.