

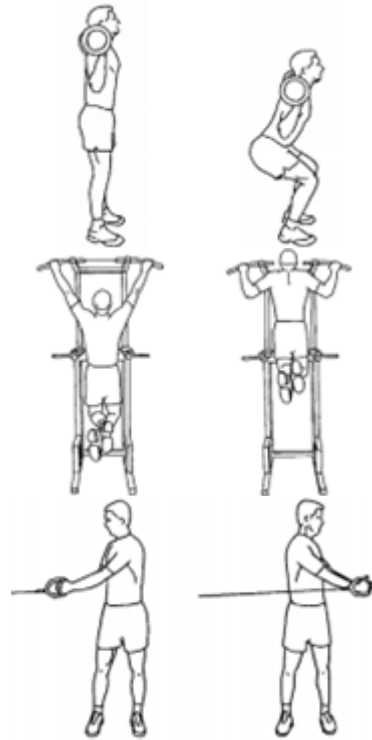
Athletix Gym 1


Formål: Tilvenning til styrketrening med vekter

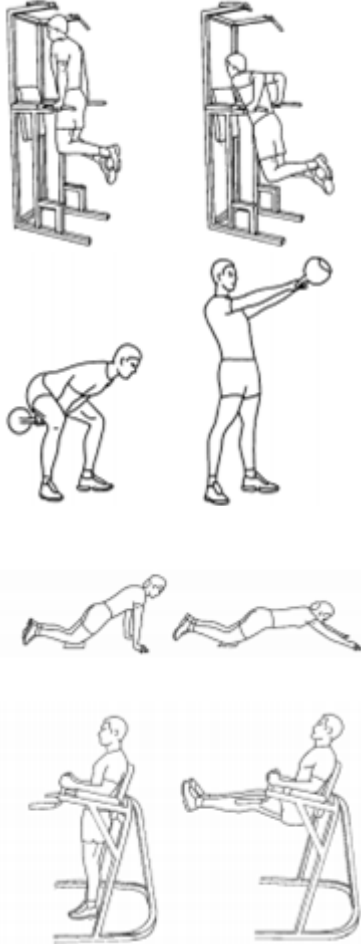
Sted: treningsrom


Utstyr: Frivekter (ev apparater), kettlebells, magehjul, strikk

Tid	Økt	Bilde / video	Forklaring
10 min	<p>Bevegelser i tre plan. 2x betyr bytte høyre og venstre. Kjør to serier.</p> <p>Stående 2x6x utfall fremover med strekk av overkropp 2x6 utfall bakover med fremoverbøy 2x6 utfall sidelengs med strekk av overkropp 2x6 utfall sidelengs med kryss av ben 2x6 utfall med rotasjon innover 2x6 utfall med rotasjon utover</p> <p>Liggende (ferdigstilling) 2x6 kne mot bryst og deretter strekk ben bak og opp. 2x6 før strakt ben ut til siden (splitt) og deretter over kryss over andre benet.</p>	<p>Sagittalplan</p> <p>Sagittalplan bakover Frontalplan</p> <p>Frontalplan kryss Transversalplan innover. Transversalplan</p> <p>Dynamisk planke bendrevet hele serien.</p>	<p>Standbeinet holder bakkekontakt under hele gjennomførelsen. Dynamisk oppvarming /tøying i alle ledd og alle plan.</p> <p>Stå i push-ups-posisjon, løft ett ben for å gjennomføre øvelsene.</p>

	2x6 roter benet under kroppen og touch bakken, roter rundt andre veien og touch bakken bak deg.		
40 min	<p>Tilvenning til vekter Set 1 2x10-12 Knebøy (vektstang – må tilpasses etter teknikk).</p> <p>2x10-12 Hang-ups (hjelp av partner eller strikk)</p> <p>2x10-12 Siderotasjon med kabel (ev strikk)</p>		<p><i>Alle øvelser gjøres først med lav motstand, deretter slik at man greier å fullføre etter planen teknisk riktig.</i></p> <p>Knebøy</p> <p>Hang-ups (Lett alternativ)</p> <p>Siderotasjon i kabel</p>

	<p>2x10-12 Tåhev</p> <p>Set 2 2x10-12 Bulgarsk utfall (manualer)</p> <p>2x10-12 Benkpress (manual eller stang)</p> <p>2x10-12 Rygghev i apparat /vektskive.</p>		<p>Tåhev</p> <p>Bulgarsk utfall</p> <p>Benkpress</p> <p>Rygghev</p>
--	--	--	---

	<p>2x10-12 Dips</p> <p>Set 3 2x10-12 Kettlebell swing</p> <p>2x10-12 Rullehjul (på føttene om mulig)</p> <p>2x10-12 Hengende benløft.</p>	 <p>The illustrations show: 1. Dips: A person on a dip station with arms extended and legs bent. 2. Kettlebell swing: A person in a starting crouch with a kettlebell on the floor, and another person standing with arms extended holding a kettlebell. 3. Rullehjul: A person in a plank position on their forearms, and another person lying on their back with feet on a wheel. 4. Hengende benløft: A person on a pull-up bar with legs extended horizontally.</p>	<p>Kettlebell swing</p> <p>Hengende benløft.</p>
--	--	---	--

	2x10-12 En arms-roing (strikk, stang eller kabelapparat)		
--	--	---	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>