

## Athletix Home Endurance 1

**Formål:** Kondisjonstrening

**Sted:** Ute









**Utstyr:**









Tid	Økt	Bilde	Forklaring
<b>10 min</b>	Rolig jogg		Jogg i behagelig oppvarmingsfart.
<b>35 min</b>	Progressiv joggetur: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. 6 x 80m i flytfart  Alternativ økt: Progressivt på sykkel/ellipse/svømming		Øk farten hvert 5min. Bruk siste 5 minuttene på rolig nedjogg. Avslutt med 6 x 80 m i flytfart.
<b>15 min</b>	<b>Basisstyrke</b> Marens hjelpeøvelser 2 runder		Se under

### Maren Stjernes hjelpeøvelser



Bilder	Navn	Kommentarer
	Ettbeins knebøy	Stå strak på ett bein. Bøy kneet til ca 90 % og opp igjen. Rolige bevegelser med rett linje mellom hofta, kne og ankel. Hold ryggen strak oppreist under hele øvelsen. Pass spesielt på at du ikke glir ut med hofta eller inn med kneet.
	Ettbeins knebøy med kneløft	Stå strak på ett bein. Bøy kneet til ca 90 % og opp igjen. Når du går opp løfter du kneet rett fremfor deg. Rolige bevegelser med rett linje mellom hofta, kne og ankel. Hold ryggen strak oppreist under hele øvelsen. Pass spesielt på at du ikke glir ut med hofta eller inn med kneet.
	Ettbeins knebøy, ta på tåa og hofteløft	Stå strak på ett bein. Bøy kneet og ta på tåa. Når du går opp løfter du kneet rett fremfor deg. Rolige bevegelser med rett linje mellom hofta, kne og ankel. Pass spesielt på at du ikke glir ut med hofta eller inn med kneet.

		<p>Flygende drage med hofteløft</p>	<p>Start stående på ett bein med armene strakt over hodet og kneet i 90 % foran deg. Vipp overkroppen frem til horisontal posisjon mens du strekker foten opp bak deg. Før kroppen i en rask bevegelse tilbake til utgangsposisjon. Hold posisjon og balanse under gjennomføringen.</p>
		<p>Skøyteløper med knbøy og knestrek</p>	<p>Stå på ett bein med hendene på ryggen, kroppen parallelt med bakken og strakt kne. Bøy kneet rolig ned og før det tilbake til strakt. Gjenta dette.</p>
		<p>Stående Hoftestrek</p>	<p>Start med en fot fremfor deg og motsatt kne i bakken. Strekk det bakerste kneet til strak posisjon og hold i to sekunder. Slipp kneet rolig ned mot bakken igjen før du gjentar strekkøvelsen.</p>
		<p>Liggende hoftestrek</p>	<p>Ligg på ryggen med en fot trukket opp mot rumpa (ca 1 fot mellom). Trekk den andre foten mot magen. Løft hofta rolig så høyd du klarer, mens du holder posisjonen med foten mot magen. Hold linjen mellom hofta, kne og ankel og unngå rotasjon i hofta.</p>

		<p>Liggende dobbelt hoftestrekk, gå ut</p>	<p>Ligg på ryggen med begge føtter inn mot rumpa og hofta strukket ut / opp. Gå sakte og lydløst utover med beina så langt du klarer uten å få rumpa i bakken. Gå rolig tilbake.</p>
		<p>Liggende dobbel hoftestrekk med frekvensløp</p>	<p>Ligg på ryggen med begge helene i bakken og hofta strukket ut slik at rumpa ikke berører bakken. Løp med høy frekvens i ca 10 sek.</p>
		<p>Liggende knestrekk</p>	<p>Ligg med ett ben strukket helt ut i kontakt med bakken. Den andre beinet løfter du 90 % opp og holder fast like under kneet. Løft ankelen strakt opp til ytterposisjon og hold ca 2 sek. Før ankelen ned til 90 % og gjenta.</p>
		<p>Liggende kryss, Jesus på korset.</p>	<p>Ligg med armene rett ut fra kroppen og beina sprikende strakt ut. Før foten strakt over til motsatt arm og tilbake til utgangsposisjon. Gjenta med motsatt fot.</p>