


Athletix Power 1




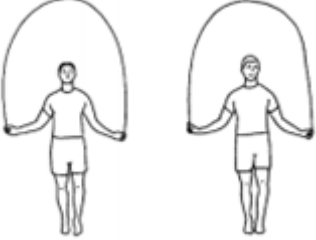
Formål: Styrke

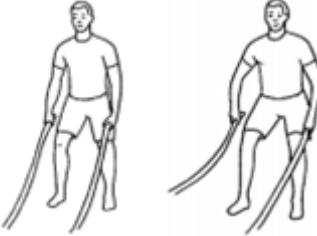


Sted: ute / gymsal


Utstyr: 4 medisinball, 4 strikk, 2 hoppetau, dragtau, 2 motstandsseler, hjul, slynge, frekvensstige,

Tid	Økt	Bilde	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. 2x6 roter benet under kroppen og touch bakken, roter rundt andre veien og touch bakken bak deg.</p>	<p>Sagittalplan</p> <p>Sagittalplan bakover Frontalplan</p> <p>Frontalplan kryss Transversalplan innover. Transversalplan</p> <p>Dynamisk planke bendrevet hele serien.</p>	<p>Pass på: 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>
40-50 min	<p>Sirkel (2 serier) Set 1 – Medisinball (4min)</p>		<p>45 sek på og 15 sek av / bytte av post.</p>

	<p>Kast alt man kan rett ned i bakken (1min).</p> <p>Kast alt man kan opp i luften (1min).</p> <p>Rotasjonskast med partner (bytt side halvveis) (1min).</p> <p>Sideveis kast med partner (bytt side halvveis) (1min).</p>		<p>1 min seriepause</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------

	<p>Set 2 – Strikker (4min) Push-ups med strikk som motstand (1min).</p> <p>Sittende roing med partner (én strikk - man er hverandres anker) (2min).</p> <p>Skulderpress med strikk (1min).</p> <p>Set 3 – Tau (4min) Hoppetau (1min).</p>	   	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	<p>Teppebanking med tau (1min).</p> <p>Motstandstau med kjegleløype fremover (1min). Motstandstau med kjegleløype sideveis (1min)</p> <p>Set 4 – (4min) Slynge: Crunch side-rett-side (1min).</p> <p>Hjul fremover (1min).</p> <p>Frekvensstige (1min).</p>	 <p>Motstandsløp fremover</p> <p>Motstandsløp sideveis</p>  	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	Spensthopp (1min).		
--	--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>