


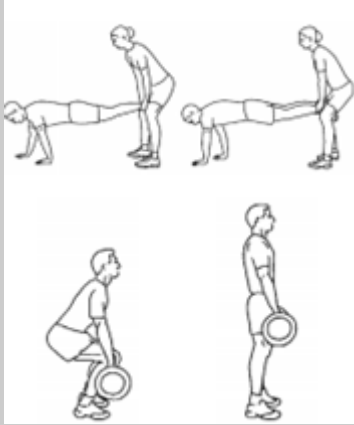

Athletix Team

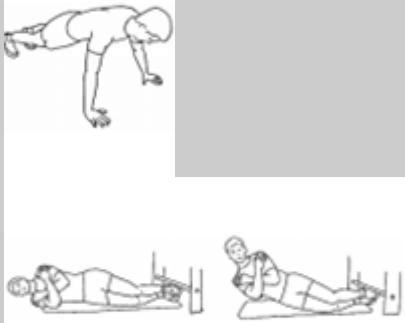

Formål: Styrke

Sted: ute / gymsal

Utstyr: Strikk, motstandssele,

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Jogg		
5 min	Stigningsløp 4x60m		
30 min	<p>Set 1 – Øvelser hvor én trener mens én har pause</p> <p>8 x Knebøy med partner på ryggen</p> <p>6 x Nordic hamstring</p> <p>6 x Trillebår med fotslipp per side</p>		<p>3 ganger gjennom hver øvelse. Gå sammen to og to. Gjøres ved supersett hvor man trener igjennom tre øvelser tre ganger før man går videre til neste set.</p> <p>Gå i trillebår mens partner slipper ett ben uregelmessig</p>

	<p>Set 2 – Øvelser hvor én trener mens én har pause 10x Motstandsløp</p> <p>6 x Trillebår frem, side, bak.</p> <p>10 x Strake markløft med partner</p> <p>Set 3 – Øvelser hvor begge trener samtidig. 40 sek jobb, 20 sek pause. Statisk knebøy/dpps</p>	<p><u>Motstandsløp</u></p>  	<p>Gå i trillebår mens partner gjør det vanskelig med å bevege seg til siden eller rundt.</p> <p>Markløft som vist, men partner ligger mellom bena og holde løfteren i hendene.</p> <p>Én står i statisk knebøy mot en vegg, den andre bruker dens knær til å ta dips.</p>
--	--	---	--

	<p>Statisk planke/hopp over og under</p> <p>Snake sidemage</p>		<p>Én står i planke som vist, og den andre hopper over og kryper under, som vist her.</p> <p>Bruk partner som anker.</p>
<p>10-15min</p>	<p>Burpees-konkurransse som avslutning 6 min + Felles avspenning</p>		<p>La det være ca 20 meter mellom to streker (gjerne på ganske mykt underlag) Løp fra en strek til en annen og ta 1 burpee. Løp tilbake og ta 2 stk. Øk for hver gang du kommer til vending. Holder på i 6 min og det er om og gjøre å komme opp på flest mulig burpees før de 6 minuttene har gått.</p>

Øvelser fra <http://exorlive.com/no>