



# treningsprogram

## Oppvarming, 5 – 10 min.

Forberedende øvelser for skritt, bevegelse og ledd, strekker musklene.



Skritt opp og ned



Skritt opp og kne opp, kne ned og skritt ned



Sidehopp over T-Bow®

## Kretsløps- og balansetrening, 5 – 10 min

Stå med føttene på kanten. Knærne skal føres utover og forover.



Gange



Gange med stort utslag



Hurtiggange



Sving forover og bakover



Sving hurtig

## Styrketrening

1 – 3 x 15 repetisjoner



Mage



Nedre ryggmuskler



Fremre skuldermuskler



Bakre skuldermuskler



Rygg- og hoftemusklene

## Stabilitetsøvelser

1 x 20 – 30 repetisjoner



Diagonalstrekk



Gange



Sving T-Bow®



Sving fra side til side

## Avkjøling og utstrekkning

2 – 3 x 10 sekunder uttøyning, slapp av i mellom, rist løs



Nakkemusklene



Bakre lårmuskler



Hofte- og fremre lårmuskler



Rotasjon og brystmuskler



Ryggstrekk



Leggmuskler

