# Tips til Treningsprogram

- Styrke
- Tøying

## Styrkeøvelser

**Planken og Sideplanken**

Viktig og ikke ha rumpa for høyt i været, eller for langt ned slik at ryggen kommer i svai.

**Push-ups/armhevinger**

Hold hele kroppen strak og stram, akkurat som i planke-posisjon!
Om det blir for tungt på tær tar du dem på knær.

**Fot og motsatt arm holdes opp**
Stabilisering er viktig, få kontroll over kroppen og hold.

**Sit-ups**

Her må man fokusere på å bruke magen og ikke ta fart med hendene.

**Arch and hollow position**

Veldig viktige øvelser innen turn.
Jobb med å holde disse posisjonene så lenge som mulig.
I hollow position er det viktig å presse hele ryggen i bakken.

**Knebøy på en fot**

Bruk en krakk, en stol, en puff eller et eller annet som er ca. knehøyde.

**90 grader**
Hold i denne posisjonen så lenge som mulig, pass på at beinene er i 90 grader.

**Eks. 1 til styrkeprogram:**
Planken 45 sek
15 sek pause
Planken 45 sek
15 sek pause
Planken 45 sek

Blir det for lett/tungt finn ut hvor lenge du selv klarer å holde ut 3 ganger.

7 push-ups
ca. 20 sek pause
7 push- ups
ca. 20 sek pause
7 push-ups

Blir det for lett/tungt finn ut hvor mange du selv klarer å holde ut 3 runder.

Avslutt med å holde så lenge du klarer i 90 grader! :D
Gjør dette regelmessig og prøv å slå deg selv med ny rekord hver gang!

**Eks. 2 til styrkeprogram:**

15 min magestyrke

1 min Planken
1 min Side-planken (30 sek hver side)
1 min hollow position
1 min fot og motsatt arm holdes opp (bytt arm og fot etter 30 sek)
1 min pause

Repeter disse øvelsene 3 runder

**Eks. 3 til styrkeprogram:**

1 runde:
5 knebøy på en fot, 10 tilsammen
1 min og 30 sek 90 grader
20 sek hollow position
10 vanlige knebøy

Gjør dette 3 runder! :D

**Eks. 4 til styrkeprogram:**

30 sit-ups
30 sek arch position
12 push-ups

20 sit-ups
20 sek arch position
8 push-ups

10 sit-ups
10 sek arch position
4 push-ups

**Tøy og bøy turn er gøy!**

Sitt i spagaten 30- 60 sek hver kveld, eller hvertfall så ofte du kan. Tøy også mye på andre øvelser, noen eksempler under.