

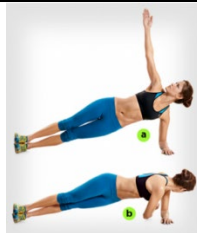
# Hjemmestyrkeprogram 2 – U13 (og ældre)

Programmet kan laves på to måder: enten ved at lave hver øvelse med 15 repetitioner (pr. ben/arm) eller ved at arbejde som interval 40:20 sek. (40 sek. arbejde, 20 sek. pause). Download evt. en app (fx 'Interval timer'). Øvelserne laves i rækkefølge; dvs. først et sæt af øvelse 1A, derefter et sæt med 1B, så tilbage til 1A indtil man har lavet tre sæt af hver øvelse. Herefter holder man to minutters pause, og går i gang med øvelse 2A.

Træningsredskaber: Elastikker, der er rimeligt kraftige eller håndvægte samt en skummåtte eller evt. et sammenrullet liggeunderlag til øvelse 1B.

## 1A Core/skulder øvelse

Fra opad-rækkende til række langt ind under kroppen. Evt. med håndvægt 2-6 kg.

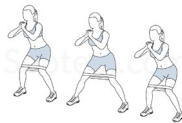


**1B Indspring til landing** på et ben på en skummåtte eller sofapude. Hink fra afstand på ca. 75 cm eller ned fra bænk. Kontrol af knæ!



## 2A Sidelæns gang og squat

med elastik stramt omkring knæ. Gå lidt nede i knæ to skridt til siden, så et squat, to skridt tilbage, squat osv. Knæene skal pege lige frem!



## 2B Maveøvelser

To sæt almindelige + et sæt med løft af bold (evt håndbold) op og ned, mens lænden presses mod gulvet.



## 3A Skulderbagside

To sæt: elastik omkring fødder. Træk tilbage og samle skulderbladene.



Et sæt (hver arm) skulder med udadrotation. Albuen skal blive samme sted, så det kun er en rotation i skulderen.



## 3B Nordic hamstring

Tre sæt: Få en tung makker til at sidde på dine underben. Læn dig langsomt frem med strakt hoft, så langt du kan, og lad dig falde det sidste stykke. Kun 5-8 gentagelser pr. sæt i denne øvelse.



## 4A Armstrækninger

To sæt med ben på en skammel/stol.



To sæt med hoften bøjet.



## 4B Rygbøjninger

Kan laves som 'crawl' bevægelse, så der kommer lidt rotation også.

