

**Program for Fysisk Trening
Skreddersydd til ungdoms spillere
Sommeren 2025**



Introduksjon

Tanken rundt dette programmet kan brytes ned til to ting:

1. **Øke utøverens evne til å skape kraft.**
2. **Fungere som en mal for videre planlegging og kunnskap for fysisk trening i samspill med utøverens idrett, i dette tilfellet håndball**

Håndball av natur er en de mere fysisk krevende idrettene i verden. Det stilles store krav til styrke, hurtighet, eksplosivitet og utholdenhet. Spilleren burde kunne akselerere raskt, hoppe høyt, skyte hardt, vende effektivt og stoppe en motstanders intensjon om å score mål ved hjelp av egen kropp, for å kjenne på noe som helst mestring i løpet av en kamp. Uten punkt nummer en, kunne skape kraft, vil ikke noen av egenskapene jeg nettopp nevnte være mulig. Derfor vil det naturligvis være mulig å forbedre disse egenskapene gjennom systematisk styrke og utholdenhetstrening. Dette programmet er tiltenk utøvere som kan kvalifiseres som ungdom/ junior utøvere, dette vil si utøvere som er i en gunstig posisjon for vekst og læring og er i ferd med å bygge ett solid grunnlag for trening og prestasjoner i de fremtidige årene

Det er dette programmet vil legge vekt på. Utformet for å utvide allerede dyktige egenskaper ved å legge til variasjon. **Er du ute etter å lære og få noe innsikt i valgene som er gjort i dette programmet kan du lese de første sidene, vil du rett til programmet og lese om hvordan det skal gjennomføres gå til slutten av side 5.**

«Så lenge en stimulerer en organisme til et nivå en aldri har nådd før...» (Charles Darwin) vil resultater/ adaptasjoner følge.

Innen fysisk trening finnes det sjeldent riktige eller gale valg når det kommer til oppsettet av treningen din. Likevel kan et solid kunnskapsgrunnlag legge til rette for mer målrettede og effektive beslutninger, noe som kan redusere behovet for tidkrevende prøving og feiling. Sommerferien er en unik mulighet til å «ruste seg opp» til sesongen som kommer, men denne perioden er ikke så lang som en fysisk trener kanskje ville ønsket seg. Programmet er satt opp slik at vi skal kunne se progresjon over denne perioden, men selve fordelingen av trening kan du velge selv. Hvis ønsket kan du trene annenhver dag (4 økter i uken) med to fullkropp styrke og to løp ELLER to hviledager (5 økter i uken) med valget mellom 2/3 styrke og 2/3 løpsøkter. Her kan dere selv velge hvordan dere fordeler treningen, men målet er uavhengig å se progresjon og utvikling.

Dette programmet er utviklet for utøvere med middels til høyt treningsnivå, som ønsker å prioritere eksplosivitet og maksimal styrke fremfor andre faktorer som å maksimere muskelvekst. Av den grunn vil den totale treningsmengden i styrkerommet kunne fremstå som beskjeden på papiret, men det betyr ikke at programmet er ment å være lett. Det inneholder færre øvelser og færre sett enn mange andre treningsopplegg, men intensiteten SKAL være høy, og opplevelsen vil føles som langt fra «lett». Alle øvelser i programmet er nøye utvalgt, det finnes ingen «utfyllingsøvelser». Hver økt bør

gjennomføres med maksimal innsats. Etter hvert som din kapasitet for eksplosiv kraft øker, vil også kroppens utmattelsesnivå øke. Jo høyere ytelse, desto større blir belastningen på kroppen. Dette er en avgjørende grunn til at programmet inneholder et begrenset antall øvelser, sett og repetisjoner. Kvalitet trumfer kvantitet, og belastningsstyring er nøkkelen til fremgang.

Treningsprinsipper

Treningsfrekvens

Frekvens er et av de viktigste treningsprinsippene. Jo oftere vi klarer å trene på noe, desto mer effektive blir vi i den bevegelsen/aktiviteten på grunn av den høye eksponeringen. Det er egentlig så enkelt. Dette betyr at hva eller hvor bra en trener ikke behøver å ha så mye å si, så lenge en fortsetter å møte opp uten for lange avbrekk mellom hver økt. Derfor er det lagt opp til at dere kan velge det programmet som passer best med tiden dere har til gode. Alle programmene uavhengig av hvor mange økter i uken dere kjører vil trene på det samme. Det er mulig å kjøre to uker med 4 økter i uken mens en er på ferie, så etter hjemreise kan en gå opp igjen til å trene 5 ganger i uken.

Spesifisitet/ variasjon

Spesifisitet og variasjon er to andre viktige prinsipper i trening, selv om de kan virke motstridende. Når de brukes i riktig mengde, støtter de faktisk hverandre.

Hvis du vil bli bedre til å hoppe maksimalt i en idrett, må treningen ligne på hvordan hopp skjer i sporten. I basketball, volleyball eller håndball skjer hoppene ofte etter en kort «landing», for eksempel ved en dunk, blokk, smash eller hoppskudd. Det betyr at treningen bør inkludere hopp med kort kontakt tid med bakken før et nytt maksimalt kraft tak, ikke bare stående hopp eller øvelser som likner, som delvis knebøy.

Hopp kombinert med landinger er både spesifikke og varierte:

- De er spesifikke fordi de trener nervesystemet på å aktivere mye kraft raskt og omgjøre vertikal fart til vertikal hoppkraft.
- De er varierte fordi du kan hoppe med én eller to bein, for høyde eller lengde, med ett eller flere hopp i serie.

Mange tror de må øke høyden på sitt stående vertikalthopp for å komme høyere på et hoppskudd, men det de egentlig trenger, er å bli bedre til å utnytte farten de har i landingen og overføre den til et nytt og mere effektivt hopp.

Intensitet

Hvis du ønsker å bli sterkere, raskere eller hoppe høyere er maksimal intensitet den viktigste faktoren for utvikling. For å bedre seg i idrettsprestasjoner som er avhengig av fart og eksplosivitet, vil det ikke være nok å trene mest med middels innsats. Kvalitet, intensitet og intensjon er avgjørende. I mange tilfeller har det mere å si hvor raskt en beveger seg på hver repetisjon enn vekten vi legger på. Derfor er alle øvelser som inneholder hopp, kun belastet med kroppsvekt og ett eneste mål. Beveg dere så raskt som mulig. Her er vi OG ute etter å se progresjon, men det er ikke like lett å se utvikling som ved styrketreningen der vi kan legge på mere vekt. Progresjon vil gå mere

på følelsen ved gjennomførelse som bedre kontroll på kroppen i luften, mere effektive landinger eller følelsen av at man hopper høyere.

Progressiv overbelastning

For å utvikle seg videre, må kroppen få en sterk nok utfordring. Så lenge kroppen opplever noe den ikke har vært utsatt for før, vil den tilpasse seg og bli bedre. Dette er kjernen i det vi kaller progressiv overbelastning.

Men: Det handler ikke bare om å legge på mer vekter. Det kan også bety:

- Hoppe høyere
- Løfte samme vekt, men raskere
- Kontrollere senkefasen saktere
- Gjøre flere repetisjoner med samme vekt

Feil bruk av prinsippet:

Mange trener for «lett» i starten, fordi de vil spare seg og øke gradvis fra uke til uke. For eksempel:

- Uke 1: 3x5 utfall med 135 kg
- Uke 2: 145 kg
- Uke 3: 155 kg

Hvis du egentlig kunne brukt 155 kg allerede i uke 1, gir du ikke kroppen nok stimulering tidlig nok og du "lurer" deg selv til å tro at du gjør framgang, når du bare jobber deg opp til det du allerede kunne.

Framgang skjer ikke alltid lineært. Du blir ikke nødvendigvis sterkere fra økt til økt.

Eksempel fra treningsprogrammet:

Hvis programmet sier "3 sett med 6-8 reps", må du selv velge det som passer deg best. Da vil jeg at du starter på en vekt der du omtrent akkurat klarer 6 reps på alle tre sett. Prøve å øke med en repetisjon på ett enkelt sett, frem til du klarer 8 reps på alle sett. Da øker vi vekten og starter på 6 repetisjoner igjen.

PAP- post aktiverings potensiale

Post aktiverings potensialet (PAP) betyr at man først gjør en tung styrkeøvelse, og deretter en lettere og raskere øvelse – for eksempel tunge knebøy fulgt av spensthopp. Ideen er at den tunge øvelsen «vekker» nervesystemet slik at du yter mer eksplosivt etterpå.

Denne treningsmetoden brukes i programmet innimellom, fordi den kan gi en kortvarig forbedring i eksplosivitet. Likevel er det ikke en nødvendighet hvis målet er langsiktig utvikling. Forskning på PAP ser mest på umiddelbare effekter eller effekter etter noen ukers trening, samt at dette er veldig relevant for å opprettholde mange av de samme bevegelsesmønstrene og kroppsbeherskelsen vi ser i håndballen.

Kondisjonstrening

Kondisjon vil være viktigere enn styrke på sikt. Å bli sterkere og bygge muskler er bra for beskyttelse og prestasjon i idrett. Men etter et visst nivå gir selve idretten nok belastning for å vedlikeholde

styrken. Det viktigste blir da å tåle intensiteten over tid, altså god kondisjon. Du kan ofte spille deg unna kontakt, men du kan ikke unngå å bli sliten. Dårlig kondisjon avsløres raskere enn svak styrke.

Tempo runs

Tempo runs er intervalløker som holdes i et aerobt tempo, altså det skal være middels hardt over et par minutter uten at du skal bli helt utmattet. I dette programmet sitt tilfelle er dette 4x4 eller «kombi øktene». De er nyttige fordi du kan løpe i høyere fart enn vanlig langkjøring, men uten å bli helt kjørt. Aerob utholdenhet er viktig i håndball fordi det hjelper deg å hente deg raskt inn mellom aksjoner og holde høy intensitet gjennom hele kampen. Det gir også bedre restitusjon mellom treninger og kamper.

Fordeler:

- Bidrar til restitusjon hvis intensiteten er riktig
- Øker kapillærtetthet i musklene
- Trener løpeteknikk uten full intensitet
- Styrker hamstrings, føtter og ankler

Submaksimale gjentatte sprinter

Dette er ikke noe revolusjonerende, men en enkel og effektiv måte å trene kondisjon og løpsmønster på. Du sprinter på ca. 70–90 % av maks (for eksempel 10–40 meter), og holder jevn innsats gjennom flere repetisjoner. Det skal ikke være maks innsats, men raskt nok til at du trener løpsformen og får en stor aerob belastning. I en idrett som håndball, hvor du ofte sprinter gjentatte ganger med kort pause, er denne formen for trening svært relevant. Den gjør deg bedre rustet til å holde intensiteten oppe gjennom hele kampen. I dette programmet er det 45-15 eller 15-15 intervallene. Disse kan gjennomføres på mølle, i en bakke eller på en håndball/ fotballbane. Vil legge ved et bilde til 15-15 intervallene på foreslått løpsmønster (svarte piler)

Fordeler:

- Mindre belastning enn maks-sprint
- Bedrer løpsteknikk i høy fart og trening av gjentatt akselerasjon
- Øker aerob kapasitet på en mer spesifikk måte enn tradisjonelle intervaller

Hvordan følge programmet

Øvelser

Ser du en øvelse du ikke kjenner til, søk opp navnet på internett og du vil garantert finne en video som viser og forklarer utførelsen. Jeg har lagt inn spesifikke øvelser i programmet. Nei, ikke alle øvelsene er valgt av en helt bestemt grunn, men noen er det. Hovedmålet er å se progresjon, derfor anbefaler jeg alle å skrive ned både vekt og antall repetisjoner dere klarte på den vekten gjennom hver økt. Dette er for å enkelt kunne gå tilbake og finne ut av hva dere kjørte på, neste gang dere møter på samme øvelsen i programmet. Appen «Hevy» er å anbefale der dere enkelt kan lage øktene og velge mellom øvelser i en stor øvelsesbank og få varsling hver gang dere har progresjon i en øvelse.

Split- disponering av trening utover uken

Som sagt kan du selv velge hvordan du disponerer treningen. Er du på reisefot, ferie eller småsyk noen dager kan du valgfritt bytte mellom de ulike programmene (programmer laget for 4- 5 økter i uken). Velger du å trene 5 økter i uken anbefaler jeg å kjøre annethvert løp og styrke på den 5. økten for uken. F.eks. uke en blir det 3 styrke og 2 løp, uke to blir det 2 styrke og 3 løp. Alle programmene bygger på de samme grunnprinsippene og eneste forskjellen vil naturligvis være treningsvolumet du får inn i løpet av uken. Videre anbefaling er å la det gå minst 36 timer mellom hver styrkeøkt. Aldri tren styrke igjen alt dagen etter, ta deg heller en kondisjonsøkt eller fridag.

Hvile mellom sett

Hvile mellom hvert sett står beskrevet i programmet. Det variere mellom «ingen», «som trengt» eller «2 min». Står det ingen hvile er dette et supersett og du går rett over i neste øvelse, etter du har gjennomført begge øvelser uten pause SÅ tar du deg 2 min hvile. Står det «som trengt» i programmet er dette en mere krevende øvelse så kjør når du føler deg klar igjen, men ikke lengre enn 5 min hvile. «2 min» er naturligvis to minutter hvile som i de fleste tilfeller vil være mere enn nok til å prestere godt på neste sett.

Intensitet (RIR)

Reps in Reserve (RIR) betyr hvor mange repetisjoner du kunne gjort til, etter du avsluttet settet. F.eks. 4 RIR betyr at du hadde klart omtrent 4 reps til etter du har gjort antall repetisjoner som står. Altså står det 6 reps med 4 RIR velg en vekt der du hadde klart 10 repetisjoner fordi 6 arbeidsrepetisjoner + 4 repetisjoner i reserve = 10 Programmet er tøft. Øktene kan se lette ut på papiret, men gjort med høy innsats, er de krevende. Det kan være fristende å legge til flere sett eller reps, men gjør det med forsiktighet.

Supersett

Flere steder i programmet er det tatt i bruk supersett. Disse øvelsene vil være markert sammen i grått. Her kjører dere den første øvelsen og med kun 20-30 sekunder hvile går dere over og gjennomfører den andre øvelsen etterfulgt av 2 min hvile.

Oppvarming

Før alle øktene anbefales det en god oppvarming for å unngå risikoen for skader og kunne prestere godt allerede ved første øvelse. Oppvarming for styrke kan være den rutinen de fleste lag kjører i sirkelen før hver økt pluss et par sett med første øvelse der dere bygger opp vekten opp til det første arbeids sett skal kjøres på. Ved kondisjonsøktene holder det å løpe et par minutter på en middels fart for å få i gang energiomsetningen i kroppen.

Lite eller ikke tilgang til utstyr?

Er du på ferie eller av andre grunner har lite tilgang til utstyr legger jeg ved to styrkeøkter som ikke krever noe utstyr utenom egen kroppsvekt helt nederst i programmet. Kondisjonsøktene er alle lagt

til rette for å kunne gjennomføres på både treningssenter eller ute. Alt du trenger er en form for stoppeklokke eller laste ned en «intervall timer» app for å kunne holde tiden.

4 økter i uken (Trene annenhver dag)

Fase 1 (Tilvenningsfase- 1 uke)

Styrketrening

Dag 1 Styrke					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	2	8	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Kjør gjerne box squats hvis knébøy ikke er kjent
Maksimal repetative hopp	2	3		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Push ups med hold	3	8	4	2 min	1 sek hold når albue er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
Stående roing med stang	3	8	4	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Et bens strake markløft med manual	2	6	4	2 min	Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
Landmine rotations	3	6	4	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Facepull	3	8		2 min	1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Nordic hamstring	2	6	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Hoppende utfall med bytt i lufta	2	6		2 min	Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
Skråbenk med manualer	3	8	4	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp	3	8	4	2 min	1 sek hold når stangen passere nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat funker fint det og
Bulgarske utfall med manualer i hendene	2	6	4	2 min	Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
Rygghev med vekt	3	8	4	2 min	Har du et rygghev stativ på treningssenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
Copenhagen holds	3	30 sek		2 min	Juster avstanden fra kassen/ stynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon			
Klassisk 4x4	Forslag til tempo på mølla (km)		Forslag til tempo (hvis ute)
4 minutter løp	10-16 km		Rask jogg
2 min pause	3-5 km		Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km		Rask løp
2 min pause	3-5 km		Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km		Rask løp
2 min pause	3-5 km		Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km		Rask løp

Dag 2 Kondisjon		
45-/ 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 2 runder		

Fase 2 (Belastningsfase – 3-4 uker)

Styrketrening

Dag 1 Styrke	Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
	Knebøy med stang	3	6-8	2	Ingen	Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
	Maksimalt repetative hopp	3	4		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
	Push ups med hold	3	6-8	2	2 min	1 sek hold når albuen er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
	Stående roing med stang	3	6-8	2	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
	Et bens strake markløft med manual	3	8	4	2 min	Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
	Landmine rotations	3	6	2	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
	Facepull	3	8	0	2 min	1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke	Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
	Nordic hamstring	3	6	4	Ingen	Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
	Hoppende utfall med bytt i lufta	3	4	4	2 min	Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
	Skråbenk med manualer	3	6-8	2	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
	Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp	3	6-8	2	2 min	1 sek hold når stangen passere nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat fungerer fint det og
	Bulgarske utfall med manualer i hendene	3	6	4	2 min	Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
	Rygghøv med vekt	3	8	4	2 min	Har du et rygghev stativ på treningssenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
	Copenhagen holds	3	45 sek		2 min	Juster avstanden fra kassen/ slynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon	Klassisk 4x5	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
	4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Dag 2 Kondisjon	45-/ 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Fase 3 (Oppkjøring- 2 uker)

Styrketrening

Dag 1 Styrke		Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	Øvelser	3	4-6	2	Ingen	Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
Maksimal repetative hopp		3	4		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Push ups med hold		3	6-8	2	2 min	1 sek hold når albuen er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
Stående roing med stang		3	6-8	2	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Et bens strake markløft med manual		3	6	4	2 min	Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
Landmine rotations		3	4	2	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Facepull		3	6	0	2 min	1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke		Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Nordic hamstring	Øvelser	3	6	4	Ingen	Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Hoppende utfall med bytt i lufta		3	4	4	2min	Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
Skråbenk med manualer		3	6-8	2	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp		3	6-8	2	2 min	1 sek hold når stangen passere nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat funker fint det og
Bulgarske utfall med manualer i hendene		3	6	4	2 min	Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
Rygghøv med vekt		3	6	4	2 min	Har du et rygghev stativ på treningssenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
Copenhagen holds		3	30 sek		2 min	Juster avstanden fra kassen/slynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon		
45-/ 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Dag 2 Kondisjon		Forslag til tempo (hvis ute)
Bakke intervaller		
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Trene 5 økter i uken (2 hviledager)

Husk: På treningsdag nr. 5 velger du enten styrke eller løp, ikke begge

Fase 1 (Tilvenningsfase- 1 uke)

Styrketrening

Dag 1 Styrke					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	2	8	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Kjør gjerne box squats hvis knébøy ikke er kjent
Maksimalt repetative hopp	2	3		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Push ups med hold	3	8	4	2 min	1 sek hold når albuen er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
Stående roing med stang	3	8	4	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Et bens strake markløft med manual	2	6	4	2 min	Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
Landmine rotations	3	6	4	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Facepull	3	8	4	2 min	1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Nordic hamstring	2	6	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Hoppende utfall med bytt i lufta	2	6		2 min	Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
Skråbenk med manualer	3	8	4	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp	3	8	4	2 min	1 sek hold når stangen passere nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat funker fint det og
Bulgarske utfall med manualer i hendene	2	6	4	2 min	Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
Rygghev med vekt	3	8	4	2 min	Har du et rygghev stativ på treningssenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
Copenhagen holds	3	30 sek		2 min	Juster avstanden fra kassen/ slynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Eventuell dag 3 styrke					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	2	8	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Kjør gjerne box squats hvis knébøy ikke er kjent
Maksimalt repetative hopp	2	3		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Skråbenk med manualer	3	8	4	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Stående roing med stang	3	8	4	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Nordic hamstring	2	6	4	Ingen	Gjelder alle øvelser i fase 1. Rolig ikke for tungt! Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Landmine rotations	3	6	4	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Sit ups med vekt	3	8	2	2 min	Enten på bakken eller i sit ups apparat. Hold vekten over hodet og ved hjelp av magemusklene løft deg opp til sittende stilling

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon		
Klassisk 4x4	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Dag 2 Kondisjon		
45- / 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 2 runder		

Eventuell dag 2 kondisjon		
Klassisk 4x4	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Fase 2 (Belastningsfase – 3-4 uker)

Styrketrening

Dag 1 Styrke	Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
	Knebøy med stang	3	6-8	2	Ingen	Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
	Maksimal repetative hopp	3	4		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
	Push ups med hold	3	6-8	2	2 min	1 sek hold når albuen er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
	Stående roing med stang	3	6-8	2	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolig og kontrollerte reps
	Et bens strake markløft med manual	3	8	4	2 min	Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
	Landmine rotations	3	6	2	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
	Facepull	3	8	0	2 min	1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke	Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
	Nordic hamstring	3	6	4	Ingen	Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
	Hoppende utfall med bytt i lufta	3	4		2 min	Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
	Skråbenk med manualer	3	6-8	2	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
	Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp	3	6-8	2	2 min	1 sek hold når stangen passere nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat funker fint det og
	Bulgarske utfall med manualer i hendene	3	6	4	2 min	Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
	Rygghøv med vekt	3	8	4	2 min	Har du et rygghev stativ på treningssenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
	Copenhagen holds	3	45 sek		2 min	Juster avstanden fra kassen/ slynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Eventuell dag 3 styrke	Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
	Knebøy med stang	3	6-8	2	Ingen	Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
	Maksimal repetative hopp	3	4		2 min	Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
	Skråbenk med manualer	3	6-8	2	2 min	Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
	Stående roing med stang	3	6-8	2	2 min	Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolig og kontrollerte reps
	Nordic hamstring	3	6	4	Ingen	Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
	Landmine rotations	3	6	2	2 min	Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
	Sit ups med vekt	3	8	2	2 min	Enten på bakken eller i sit ups apparat. Hold vekten over hodet og ved hjelp av magemusklene løft deg opp til sittende stilling

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon	Klassisk 4x5	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
	4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Dag 2 Kondisjon	45-/ 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
	15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
	2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Eventuell dag 2 kondisjon	Klassisk 4x5	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
	4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
	2 min pause	3-5 km	Rolig gange
	4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Fase 3 (Oppkjøring- 2 uker)

Styrketrening

Dag 1 Styrke		Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	3	4-6	2	Ingen		Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
Maksimal repetative hopp	3	4		2 min		Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Push ups med hold	3	6-8	2	2 min		1 sek hold når albuen er 90°. Før du går helt ned og dytter deg opp igjen. Hvis enkelt legg en vektskive midt på ryggen
Stående roing med stang	3	6-8	2	2 min		Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Et bens strake markløft med manual	3	6	4	2 min		Hold manualen i motsatt arm av benet du kjører på. Rolig og kontrollert bøy deg fremover med strakt ben til manualen treffer bakken
Landmine rotations	3	4	2	2 min		Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Facepull	3	6	0	2 min		1 sek hold inntil ansiktet. Juster festet til ansikts høyde, sett deg ned på bakken og kjør øvelsen slik

Dag 2 Styrke		Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Nordic hamstring	3	6	4	Ingen		Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Hoppende utfall med bytt i lufta	3	4	4	2 min		Hoppende utfall der du bytter hvilket ben som er foran i luften. Rolig og kontrollert landing før nytt hopp
Skråbenk med manualer	3	6-8	2	2 min		Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Nedtrekk/ chins med strikk til hjelp	3	6-8	2	2 min		1 sek hold når stangen passerer nesen. Er du strek nok til chins eller har strikk kjør helst dette. Nedtrekk apparat fungerer fint det og
Bulgarske utfall med manualer i hendene	3	6	4	2 min		Hold manual i motsatt hånd fra benen du kjører på. 1 sek hold når kneet er ved 90° før du går opp igjen
Rygghev med vekt	3	6	4	2 min		Har du et rygghev stativ på treningscenter kjør gjerne i dette. Hold en vekt i hendene eller legg på ryggen. 1 sek hold i toppen
Copenhagen holds	3	30 sek		2 min		Juster avstanden fra kassen/ slynge og hoften for å tilpasse tyngde. 30 sek hold på hvert ben

Eventuell dag 3 styrke		Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Knebøy med stang	3	4-6	2	Ingen		Sørg for å ta alle forhåndsregler. Sette opp pins hvis du ikke skulle klare å løfte vekten eller ha en spotter tilgjengelig
Maksimal repetative hopp	3	4		2 min		Hendene på hoftene. Fire hopp etter hverandre uten stopp der fokuset er kortest mulig tid i bakken og hoppe høyest mulig
Skråbenk med manualer	3	6-8	2	2 min		Sett benken 1-2 hakk opp fra flat benk. Fokus på god strekk i brystet og dytt fra eksplosivt fra bunnen
Stående roing med stang	3	6-8	2	2 min		Ikke start for tungt hvis du ikke er kjent med øvelsen. Stangen skal trekkes mot navlen ikke brystkassen. Rolige og kontrollerte reps
Nordic hamstring	3	6	4	Ingen		Fokus på å holde igjen lengst mulig på vei ned, hjelp med armene opp igjen
Landmine rotations	3	4	2	2 min		Sett stangen i en plate eller eget feste. Ikke for tung vekt, skal ha strake armer
Sit ups med vekt	3	6	2	2 min		Enten på bakken eller i sit ups apparat. Hold vekten over hodet og ved hjelp av magemuskulene løft deg opp til sittende stilling

Kondisjonstrening

Dag 1 Kondisjon		
45-/ 15 løps intervaller	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
45 sekunder løp	12-16 km	Rask løp
15 sekunder pause	Stå stille på mølla	Rolig gange
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Dag 2 Kondisjon		Forslag til tempo (hvis ute)
Bakke intervaller		
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
30-40 meter bakke sprint	Full spurt	
Gå ned igjen	Gå effektivt / rolig jogg	
2 min pause mellom hvert sett. Totalt 3 runder		

Eventuell dag 2 kondisjon		
Klassisk 4x5	Forslag til tempo på mølla (km)	Forslag til tempo (hvis ute)
4 minutter løp	10-16 km	Rask jogg
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp
2 min pause	3-5 km	Rolig gange
4 minutter løp	10-16 km	Rask løp

Alternativ til styrkeøkter uten utstyr

Dag 1 Styrke (uten utstyr)					
Øvelser	Sets	Reps	Tempo	Pause	Kommentar
ATG Split squats	4	8	Kontrollert	2 min	1 sek hold i bunnen. Kom så dypt som mulig
Deficit push ups	4	10	Kontrollert	2 min	Dra et bord opp mot en sofa eller seng. Kom så dypt som mulig
Prone cobras	4	10	Kontrollert	2 min	Kan holde 2 vannflasker for mere tyngde
Liggende hamstring curls	3	8	Eksplisvt	2 min	Ta en glatt t skjorte på et glatt gulv. Trekk helene til rumpa
Pike push ups	3	8	Kontrollert	2 min	Kan plassere føttene på en sofa eller seng for mere tyngde
Windshield wipers med strake ben	3	8	Eksplisvt	2 min	Med strake ben og armene strakt ut til siden. Rolig og kontrollert
Sittende dips	3	10	Kontrollert	2 min	Plasser hender på en seng eller bord. Kom så dypt som mulig

Dag 2 Styrke (uten utstyr)					
Øvelser	Sets	Reps	Intensitet (RIR)	Pause	Kommentar
Pistol squats med assistanse	4	6	Eksplisvt	2 min	Assistanse kan være en strikk eller et håndle rundt et dør håndtak som holdes
Deficit push ups	4	10	Kontrollert	2 min	Dra et bord opp mot en sofa eller seng. Kom så dypt som mulig
Partner rows	4	8	Kontrollert	2 min	1 sekund hold i toppen. Rolig og kontrollert ned igjen
Sidelengs utfall	3	8	Eksplisvt	2 min	Kom så dypt som mulig. Skyv fra eksplisvt på vei opp igjen
Pike push ups	3	8	Kontrollert	2 min	Kan plassere føttene på en sofa eller seng for mere tyngde
Kne til albue planke	3	10	Kontrollert	2 min	Push ups start stilling. Trekk kne til motsatte albue rolig og kontrollert
Diamant push ups	3	6	Kontrollert	2 min	Kan kjøres på knær hvis det blir for tungt. Jo smalere hender jo tyngre er det