



TRENINGSPROGRAM UTHOLDENHET

Uke	Dag	Øktplan	Utført/kommentar?
1	1	U1	
	2	U3	
2	1	U2	
	3	U3	
3	1	U6	
	2	U1	
	3	U4	
4	1	U3	
	2	U2	
	3	U5	
5	1	U4	
	2	U2	
	3	U3	
6	1	U1	
	2	U5	
	3	U4	
7	1	U6	
	2	U2	
	3	U3	
8	1	U1	
	2	U5	



FORSVARET

TRENINGSPROGRAM STYRKE



Uke	Dag	Øktplan	Utført/kommentar?
1	1	S1	
	2	S2	
2	1	S3	
	3	S4	
3	1	S3	
	2	S4	
4	1	S3	
	2	S4	
	3	S7	
5	1	S5	
	2	S6	
	3	S7	
6	1	S3	
	2	S4	
	3	S7	
7	1	S5	
	2	S6	
	3	S7	
8	1	S5	
	2	S6	





TRENINGSPROGRAM UTHOLDENHET OG STYRKE

Uke	Dag	Egenskap	Øktplan	Utført/kommentar?
1	1	Utholdenhet	U1	
	2	Styrke	S1	
	3	Utholdenhet	U3	
	4	Styrke	S2	
2	1	Utholdenhet	U1	
	2	Styrke	S1	
	3	Utholdenhet	U3	
	4	Styrke	S2	
3	1	Utholdenhet	U6	
	2	Styrke	S3	
	3	Utholdenhet	U3	
	4	Styrke	S4	
4	1	Utholdenhet	U2	
	2	Styrke	S3	
	3	Utholdenhet	U4	
	4	Styrke	S4	
5	1	Utholdenhet	U2	
	2	Styrke	S7	
	3	Utholdenhet	U5	
6	1	Utholdenhet	U2	
	2	Styrke	S5	
	3	Utholdenhet	U3	
	4	Styrke	S6	
7	1	Utholdenhet	U6	
	2	Styrke	S5	
	3	Utholdenhet	U4	
	4	Styrke	S6	
8	1	Utholdenhet	U1	
	2	Styrke	S7	
	3	Utholdenhet	U5	



ØKTPLANER UTHOLDENHET

U1	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 8 minutter rolig løping. Intensiteten skal være lav.
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	Langkjøring	30	Kontinuerlig løping med moderat intensitet. Du skal ikke hive etter pusten og bli særlig stiv i beina, men tempo er opp et par hakk fra helt rolig løping. Hold et jevnt tempo. Dersom du ikke klarer å løpe hele tiden sammenhengende så holder du for høyt tempo. Hvis du uansett sliter med å løpe kontinuerlig i 30 minutter, så kan deler av økta gjennomføres i rask gange.
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	5	Avslutt med 5 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 



ØKTPLANER UTHOLDENHET

U2	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 8 minutter rolig løping. Intensiteten skal være lav.
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	Langkjøring	45	Kontinuerlig løping med moderat intensitet. Du skal ikke hive etter pusten og bli særlig stiv i beina, men tempo er opp et par hakk fra helt rolig løping. Hold et jevnt tempo. Dersom du ikke klarer å løpe hele tiden sammenhengende så holder du for høyt tempo. Hvis du uansett sliter med å løpe kontinuerlig i 30 minutter, så kan deler av økta gjennomføres i rask gange.
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	5	Avslutt med 5 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 



ØKTPLANER UTHOLDENHET

U3	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 5 minutter rolig løping. De siste ca. 3 minuttene kan du øke intensiteten opp til moderat tempo.
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	Langintervall 4 x 4 min	22	Du løper 4 drag á 4 minutter. Intensiteten skal være høy. Prøv å få alle dragene til å gå i omtrent samme tempo. Du skal måtte presse deg noe mot slutten av hvert drag, og du blir gjerne litt stiv i muskulaturen. Du skal likevel ikke løpe helt opp mot ditt maksimale, og etter at alle fire dragene er gjennomført skal du i teorien ha krefter igjen til å løpe et femte drag. Benytt 2 minutters pause (gang eller rolig løp) mellom hvert drag
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	10	Avslutt med 10 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 



ØKTPLANER UTHOLDENHET

U4	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 5 minutter rolig løping. De siste ca. 3 minuttene kan du øke intensiteten opp til moderat tempo.
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	Langintervall 2 x 10 min	25	Du løper 2 drag á 10 minutter. Intensiteten skal være høy. Prøv å få begge dragene til å gå i omtrent samme tempo. Du skal måtte presse deg en del mot slutten av hvert drag, og du blir gjerne litt stiv i muskulaturen. Du skal likevel ikke løpe helt opp mot ditt maksimale, og etter at begge dragene er gjennomført skal du i teorien ha krefter igjen til å løpe et tredje drag nesten like fort. Benytt 5 minutters pause (gang eller rolig løp) mellom dragene
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	10	Avslutt med 10 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 

ØKTPLANER UTHOLDENHET

U5	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 5 minutter rolig løping. De siste ca. 3 minuttene kan du øke intensiteten opp til moderat tempo.
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	Kortintervall 10 x 1 min	28	Du løper 10 drag á 1 minutt. Intensiteten skal være høy- til svært høy. Prøv å få alle dragene til å gå i omtrent samme tempo. Du skal måtte presse deg en del mot slutten av hvert drag, og du må regne med å bli stiv i muskulaturen. Du skal likevel ikke løpe helt opp mot ditt maksimale, og etter at alle 10 dragene er gjennomført skal du i teorien ha krefter igjen til å løpe et par drag til. Benytt 2 minutters pause (1 minutt gang og 1 minutt rolig løp) mellom dragene
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	10	Avslutt med 10 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 



















ØKTPLANER UTHOLDENHET

U6	Øvelse	Tid (min)	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Gange og rolig løping	10	Start med et par minutters gange, deretter ca. 5 minutter rolig løping. De siste ca. 3 minuttene kan du øke intensiteten opp til moderat tempo.
	Oppvarmingsdrag 2 x 2 min	10	Løp det første 2 minutters draget på litt over moderat intensitet. Det siste 2 minutters draget løpes på relativt høy intensitet – men ikke bli veldig stiv. Benytt 2 minutters pause (1 minutt gang og 1 minutt rolig løp) mellom dragene og litt lenger pause etter det siste draget
	Uttøying	5	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 
HOVEDDEL	3000 m testløp	–	Mål på forhånd opp en egnet løype som er relativt flat og 3000 m lang (lengde måles med bil, sykkel, GPS e.l.). Alternativt kan du benytte deg av en 400 m bane (7,5 runder). Gjennomfør 3000 m testløp i nær maksimal intensitet. Prøv og hold jevn og høy hastighet. Løpet gir deg god kondisjonstrening og god tilvenning til en reell testsituasjon.
AVSLUTNING	Gange eller rolig løping	10	Avslutt med 10 minutter gange eller rolig løping. Lav intensitet.
	Uttøying	5 - 10	Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser 























ØKTPLANER STYRKE

S1	Øvelse	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser
HOVEDDEL	Stille lengde 4 serier x 4 reps.	De to første seriene gjennomføres med lett innsats – tenk teknikk. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal innsats. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.
	Stusshopp 4 serier x 10 reps	De to første seriene gjennomføres med lett innsats – tenk teknikk. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal innsats. Ca. 1 min pause mellom hver serie.
	Spenshopp over strikk 4 serier x 4 reps.	De to første seriene gjennomføres med lett innsats og med lav strikkhøyde – tenk teknikk. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal innsats og moderat-høy strikkhøyde. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.
	Benkpress 4 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal belastning (ikke utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: Push-ups - eventuelt med ekstern vekt
	Nedtrekk 4 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal belastning (ikke utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: pull-ups bravo
	Dips 4 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning (ikke gå så langt ned). De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal belastning (ikke utmattelse). Gjennomføres med ekstern vekt dersom 12 reps er veldig lett. Ca. 2 min pause mellom hver serie.
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser



















ØKTPLANER STYRKE

S2	Øvelse	Beskrivelse og kommentar	
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min	
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse	 
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	   
HOVEDDEL	Medisinballstøt 4 serier x 4 reps.	Bruk helst en tung medisinball, alternativt noe annet som kan støtes (5-10 kg). De to første seriene gjennomføres med lett innsats – tenk teknikk. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal innsats. Ca. 30 sek pause mellom hvert støt, og 2 min pause mellom hver serie.	 
	Eksplorative push-ups (knestående) 4 serier x 6 reps	Gjennomføres som vanlig push-ups (knær eller tær i bakken). De fleste bør gjennomføre øvelsen på knærne. Benytt eksplosiv utførelse i press-opp fasen. De to første seriene gjennomføres med lett innsats. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal innsats. Ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Medisinballstøt 1-hånds 6 serier x 4 reps	Bruk ball med samme vekt (eller noe lettere) som for to-hånds medisinballstøt. De to første seriene gjennomføres med lett innsats – de fire siste med litt under maksimal innsats. Annenhver serie med høyre og venstre arm. 15-30 sek pause mellom hvert støt, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Beinpress 4 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal belastning (ikke utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: ett-beins knebøy – de 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein	
	Pull-ups 4 serier x maks reps	Benytt pull-ups alfa dersom du klarer min 2 reps – hvis ikke benyttes pull-ups bravo. I de to første seriene tar du ca. halvparten av det antallet pull-ups du maksimalt klarer. I de to siste seriene tar du nesten så mange reps du klarer i hver serie (men ikke utmattelse). Ca. 3 min pause mellom seriene	
	Utfall 4 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat intensitet. De to siste seriene gjennomføres med litt under maksimal intensitet – husk hurtig opp. De 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein. Ca. 2 min pause mellom hver serie. En lett ytre vekt kan eventuelt benyttes.	
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	    

ØKTPLANER STYRKE

S3	Øvelse	Beskrivelse og kommentar	
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min	
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse	 
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	     
HOVEDDEL	Stille lengde 5 serier x 4 reps.	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats – tenk teknikk. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	 
	Stusshopp 4 serier x 10 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 1 min pause mellom hver serie.	 
	Spenshopp over strikk 4 serier x 4 reps.	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats og med relativt lav strikkhøyde. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Juster strikkhøyde slik at du må hoppe med maksimal innsats for å komme over. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	 
	Benkpress 5 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: Push-ups - eventuelt med eksternt vekt	
	Nedtrekk 4 serier x 12 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: pull-ups bravo	
	Dips 4 serier x 12 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats (ikke gå så langt ned). De to siste seriene gjennomføres med tyngre belastning (gå lenger ned). Gjennomføres med eksternt vekt dersom 12 reps er veldig lett. Ca. 2 min pause mellom hver serie.	
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	    




















ØKTPLANER STYRKE

S4	Øvelse	Beskrivelse og kommentar	
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min	
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse	 
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	   
HOVEDDEL	Medisinballstøt 5 serier x 4 reps.	Bruk helst en tung medisinball, alternativt noe annet som kan støtes (5-10 kg). De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats – tenk teknikk. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek. pause mellom hvert støt, og 2 min pause mellom hver serie.	 
	Eksplorative push-ups (knestående) 4 serier x 6 reps	Gjennomføres som vanlig push-ups (knær eller tær i bakken). De fleste bør gjennomføre øvelsen på knærne. Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Medisinballstøt 1-hånds 6 serier x 4 reps	Bruk ball med samme vekt (eller noe lettere) som for to-hånds medisinballstøt. De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats – de fire siste med maksimal innsats. Annenhver serie med høyre og venstre arm. 15-30 sek. pause mellom hvert støt, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Beinpress 5 serier x 12 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: ett-beins knebøy – de 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein	
	Pull-ups 4 serier x maks reps	Benytt pull-ups alfa dersom du klarer min 2 reps – hvis ikke benyttes pull-ups bravo. I første serie tar du ca. halvparten av det antallet pull-ups du maksimalt klarer. I de tre siste seriene tar du så mange reps du klarer i hver serie. Ca. 3 min pause mellom seriene	
	Utfall 4 serier x 12 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat intensitet. De to siste seriene gjennomføres med maksimal intensitet – husk hurtig opp. De 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein. Ca. 2 min pause mellom hver serie. En lett ytre vekt kan eventuelt benyttes.	
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	    











ØKTPLANER STYRKE

S5	Øvelse	Beskrivelse og kommentar
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 minutter
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser
HOVEDDEL	Stille lengde 5 serier x 4 reps.	De to første seriene gjennomføres med submaksimal innsats – tenk teknikk. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.
	Stusshopp 4 serier x 10 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 1 min pause mellom hver serie.
	Spenshopp over strikk 4 serier x 4 reps.	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats og med relativt lav strikkhøyde. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Juster strikkhøyde slik at du må hoppe med maksimal innsats for å komme over. Ca. 30 sek pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.
	Benkpress 2 serier x 12 reps 3 serier x 4 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse) Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: Push-ups - eventuelt med eksternt vekt
	Nedtrekk 1 serie x 12 reps 3 serier x 4 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Alternativ øvelse: pull-ups bravo (eventuelt med eksternt vekt)
	Dips 4 serier x 6 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats (ikke gå så langt ned). De tre siste seriene gjennomføres ved å gå dypt ned slik at øvelsen blir tung. Hvis øvelsen likevel er lett benyttes eksternt vekt. Ca. 2 min pause mellom hver serie.
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser

ØKTPLANER STYRKE

S6	Øvelse	Beskrivelse og kommentar	
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min	
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse	 
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	    
HOVEDDEL	Medisinballstøt 5 serier x 4 reps.	Bruk helst en tung medisinball, alternativt noe annet som kan støtes (5-10 kg). De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats – tenk teknikk. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek pause mellom hvert støt, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	 
	Eksplorative push-ups (knestående) 4 serier x 6 reps	Gjennomføres som vanlig push-ups (knær eller tær i bakken). De fleste bør gjennomføre øvelsen på knærne. Den første serien gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Medisinballstøt 1-hånds 6 serier x 4 reps	Bruk ball med samme vekt (eller noe lettere) som for to-hånds medisinballstøt. De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats – de fire siste med maksimal innsats. Annenhver serie med høyre og venstre arm. 15-30 sek. pause mellom hvert støt, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	
	Beinpress 2 serier x 12 reps 3 serier x 4 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: ett-beins knebøy – de 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein	
	Pull-ups 4 serier x maks reps	Benytt pull-ups alfa dersom du klarer min 2 reps – hvis ikke benyttes pull-ups bravo. I første serie tar du ca. halvparten av det antallet pull-ups du maksimalt klarer. I de tre siste seriene tar du så mange reps du klarer i hver serie. Ca. 3 min pause mellom seriene	
	Utfall 1 serie x 12 reps 3 serier x 6 reps	Den første serien gjennomføres med lett-moderat intensitet og uten ekstra vekt. De tre siste seriene gjennomføres med ekstra vekt – husk maksimal intensitet og hurtig opp. De 12 (6) repetisjonene fordeles med 6 (3) reps på henholdsvis høyre- og venstre bein. Ca. 2 min pause mellom hver serie	
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	    

ØKTPLANER STYRKE

S7	Øvelse	Beskrivelse og kommentar	
OPPVARMING	Valgfri utholdenhets-aktivitet	Gjennomfør ca. 8 min gang/løping, sykling, roing eller annen helkroppsaktivitet. Lav intensitet første 4 min, noe økning i intensitet siste 4 min	
	Lette utholdende styrkeøvelser	Push-ups, sit-ups, knebøy, rygghev og utfall. Gjennomfør 1 serie med ca. 12 reps på hver øvelse – bruk egen kroppsvekt. Kort pause mellom hver øvelse	
	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	
HOVEDDEL	Medisinballstøt 5 serier x 4 reps.	Bruk helst en tung medisinball, alternativt noe annet som kan støtes (5-10 kg). De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek. pause mellom hvert støt, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	 
	Stille lengde 5 serier x 4 reps.	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat innsats. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal innsats. Ca. 30 sek. pause mellom hvert hopp, og ca. 2 min pause mellom hver serie.	 
	Pull-ups 4 serier x maks reps	Benytt pull-ups alfa dersom du klarer min 2 reps – hvis ikke benyttes pull-ups bravo. I første serie tar du ca. halvparten av det antallet pull-ups du maksimalt klarer. I de tre siste seriene tar du så mange reps du klarer i hver serie. Ca. 3 min pause mellom seriene	
	Benkpress 2 serier x 12 reps 3 serier x 4 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: Push-ups - eventuelt med ekstern vekt	
	Beinpress 2 serier x 12 reps 3 serier x 4 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Ca. 2 min pause mellom hver serie. Alternativ øvelse: ett-beins knebøy – de 12 reps fordeles på 6 høyre bein og 6 venstre bein	
	Nedtrekk 2 serier x 12 reps 3 serier x 4 reps	De to første seriene gjennomføres med lett-moderat belastning. De tre siste seriene gjennomføres med maksimal belastning (til utmattelse). Alternativ øvelse: pull-ups bravo (eventuelt med ekstern vekt)	
AVSLUTNING	Uttøying	Tøy ut i minimum 5 min. Bildene er eksempler. Bruk gjerne dine egne øvelser	