



20 UKERS TRENINGSPROGRAM

MARINEJEGER









Bli best mulig forberedt til opptak

FORSVARET

Uke	Belastning	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Testing	Styrketester	Styrke 1 Overkropp grønn	5000 meter	Hvile/restitusjonstrening	Vanntester	Marsjtest	Hvile
2	Tilvenning	Styrke 2 Helkropp grønn	Langtur 8 km rolig jogg sone 1	Svømming 1 grønn	Hvile/restitusjonstrening	Intervall 4 x 5 min sone 4 løp. P: 2 min	Langtur langrenn klassisk 2t sone 1-2 + 15 min mobilitet	Hvile/restitusjons- trening
3	Medium	Langtur 10 km rolig jogg sone 1	Styrke 2 Helkropp oransje	Svømming 1 oransje	Intervall 5 x 5 min sone 4. P:2 min	Styrke 2 Helkropp grønn	Langtur marsj 2-3t sone 1 med 8-1 kg sekk.	Hvile/restitusjons- trening
4	Medium	Styrke 2 Helkropp oransje	Langtur 12 km rolig jogg sone 1	Svømming 2 oransje	Styrke 3 Helkropp grønn	Intervall 5 x 5 min sone 4 løp. P:2 min	Langtur langrenn klassisk 2,5-3t sone 1-2.	Hvile
5	Rolig	Langtur 8 km rolig jogg sone 1 inkl 5 stigningsløp x 40 m	Basis/stabilitet 1 grønn	Svømming 1000 m kont. + opp- og nedvarming	Hvile/restitusjonstrening	Svømming rød	Langtur marsj 2-3t sone 1-2 m/ 12-15 kg sekk + 15m mobilitet.	Hvile
6	Medium	Styrketester + styrke 1 Overkropp oransje	Intervall 5 x 8 min sone3. P:1,5 Kontrollert under terskel	Svømming 2 oransje EM Styrke 4 - helkropp grønn	Langtur 12 km jogg sone 1-2 med 9 kg sekk	Basis/stabilitet 2 grønn	Langtur langrenn klassisk 3-4t sone 1-2.	Hvile/restitusjons- trening
7	Medium	5000 meter	Basis/stabilitet 1 oransje	Vanntester	Langtur 15 km jogg sone 1-2 med 9 kg sekk	Intervall 6 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Svømming 2 rød + 20 min mobilitet	Hvile/restitusjons- trening
8	Hard	Progressive intervaller 7-6-5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Svømming 2 oransje EM Styrke 4 - helkropp oransje	Langtur Marsj m/sekk 20 kg 3t sone 1, inkl 3x10 min I-3 bakke	Svømming 2 oransje EM Styrke 4 helkropp oransje	Svømming 1 rød	Motivasjonsmarsj Min 4t med 20 kg sekk.	Hvile/restitusjons- trening
9	Rolig	Hvile	Styrke Stabilitet grønn	Svømming 1 rød	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 grønn	Langtur valgfritt innhold	Hvile
10	Medium	Intervall 7 x 8 min sone 3. P: 1,5 Kontrollert under terskel	Styrke 4 oransje	Svømming 1 oransje	Langtur 12 km I-1 EM Basis/stabilitet 2 oransje	Basis/stabilitet 2 oransje	Langtur marsj 20 kg m/sekk >3t. Inkl. 3x20 min I-3 7km/t	Hvile/restitusjons- trening
11	Testing	5000 meter + styrketester	Vanntester	Sirkelstyrke grønn	Basis/stabilitet 1 oransje	Intervall 8 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	FM Styrke 1 Overkropp EM Langtur m/sekk 1,5 t	Hvile/restitusjons- trening
12	Medium	Styrke 4 oransje	Intervall 6 x 6 min sone 3/4 med 9kg sekk. P:2. Kupert terreng.	Hvile/restitusjonstrening	Svømming 1 grønn	Styrke 2 oransje	Intervall 8 x 8 min sone 3. P:1,5. Kontrollert under terskel.	Hvile/restitusjons- trening
13	Hard	Styrke 4 oransje	Intervall 6 x 5 min sone 4 P:2 min	Svømming 1 rød EM 60 min sone 1 alt bevegelsesform	Sirkelstyrke oransje	Intervall 8 km kontinuerlig arbeid terskel (sone 3/4).	FM Styrke 1 Overkropp EM Langtur m/sekk 2 t	Hvile/restitusjons- trening
14	Hard	Progressive intervaller 7-6-5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Styrke 5 rød	Svømming 1 rød EM 60 min sone 1 alt bevegelsesform	Intervall 6 x 6 min sone 3/4 med 9kg sekk. P:2. Kupert terreng.	Basis/stabilitet 2 oransje	Motivasjonsmarsj Min 5t med 20 kg sekk.	Hvile/restitusjons- trening
15	Medium	Intervall 10 km kontinuerlig arbeid terskel (sone 3/4)	Styrke 4 oransje	Sirkelstyrke rød	Svømming 2 oransje	Basis/stabilitet 2 oransje	Langtur marsj m/25 kg sekk 2 t. 3 x 20 min I-3. P:5	Hvile/restitusjons- trening
16	Restitusjons- uke	Hvile	Basis/stabilitet 1 stabilitet grønn	Svømming 1 rød	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 grønn	Langkjøring valgfritt innhold	Hvile
17	Hard	Styrke 4 rød	Langtur 12 km rolig jogg sone 1/2 + 20 min lett bevegelse	Sirkelstyrke oransje	Svømming 1 rød EM 60 min sone 1 alt. bevegelsesform	Styrke 4 oransje	Intervall 5 x 5 min sone 4. P:2 min + 2 x 5 (45/15)	Hvile/restitusjons- trening
18	Testing	Styrke 5 oransje	Langtur 10 km rolig jogg sone 1. Inkl 5 stigningsløp x 40 m.	Hvile/restitusjonstrening	Fysiske tester	Basis/stabilitet 2 oransje	Motivasjonsmarsj maksimal innsats	Motivasjonsmarsj maksimal innsats
19	Medium	Hvile/restitusjonstrening	Styrke 5 oransje	Sirkelstyrke oransje	Svømming 2 oransje	Intervall 5 x 5 min sone 4. P:2 min + 2 x 5 (45/15)	Hvile	Hvile
20	Rolig	Rolig langtur 50 min sone 1/2 + 3 stigningsløp 12 sek	Styrke 4 grønn	Hvile/restitusjonstrening	Progressive intervaller 5-4-3-2-1 sone 4-5. P:2	Svømming 1 grønn	Hvile/restitusjonstrening	Hvile/restitusjons- trening
21	Opptak							











Styrke 1 - overkropp

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	1-hånds hantelpress		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
2	Seal-row med hantler		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
3	Sittende skulderpress		15-20	3	1:30	6	-	10	3	1:30	6	-	10	4	1:30	7	-
4	Sittende nedtrekk		10	3	1:30	7	-	10	3	1:30	7	-	10	4	1:30	8	-
5.1	Tricepspress i slynger		10	3	1:00	7	-	10	2-3	1:00	7	-	10	2-3	1:00	8	-
5.2	T-Y-I-W i slynger		10	3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	6	-
6.1	Nakkeplanke		10	2	-	5	-	20 sek	2	-	5	-	20 sek	2	-	6	-
6.2	Sittende utoverføring		10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	5	-	10	2-3	1:00	6	-



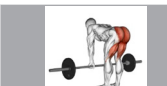
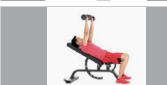



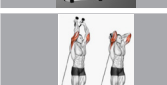



Styrke 2 - helkropp

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Bulgarsk utfall		10	3	2:00	5	-	12	4	1:30	6	-	8	4-5	1:30	8	-
2	1 fots RDL med hantler/kettlebell		10	3	2:00	5	-	12	4	1:30	6	-	8	4-5	1:30	8	-
3	Push ups i slynger		15-20	3	2:00	5	-	25	4	1:30	6	-	30	4-5	1:30	8	-
4	1-hånds roing		10	3	2:00	5	-	12	3	1:30	6	-	8	4-5	1:30	8	-
5.1	Rygghev		10	3	-	6	-	12	3	1:00	6	-	8	4	1:00	8	-
5.2	Sittende kne-ekstensjon		10	3	2:00	7	-	10	3	1:00	8	-	10	4	1:00	9	-
6.1	Face pull		10	2	-	5	-	10	3	-	6	-	10	3	-	7	-
6.2	supermann i slynger		10	2	1:30	5	2-2-2-2	12	3	1:00	6	-	12	3	1:00	7	-





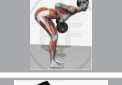






Styrke 3 - helkropp

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	1 fots step-up på kasse		4	2	1:00	-	-	5	3	1:30	-	-	5	3	1:30	-	-
2	Frontbøy		10	3	2:00	7	2-1-1-1	8	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	8	-
3	Strak markløft		10	3	2:00	6	2-1-1-1	8	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	7	-
4	Skråbenk med hantler		12	3	1:30	6	2-1-1-1	10	3-4	1:30	7	-	8	4-5	2:00	8	-
4.2	Leg-curl i slynger		10	2-3	2:00	6	-	12	3	1:30	7	-	8	3-4	1:30	8	-
5.1	Hang-ups		8	3	1:00	7	-	10	3-4	1:00	8	-	12	4-5	1:30	8	-
5.2	Tåhev eksentrisk		10	2-3	2.00	6	5-2-2-1	12	3	1:30	7	-	8	3-4	1:30	8	-
6.1	Stående tricepspress over hodet i kabelapparat		10	2	-	6	-	10	3	-	7	-	8	3-4	-	8	-
6.2	Suitcase carry		20 m	2	1:00	6	-	20 m	3	1:00	7	-	20 m	3	1:30	7	-











Styrke 4 - helkropp

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Trappehopp		5	2	1:00	-	-	5	3	1:30	-	-	5	3	1:30	-	-
2	Markløft		6	3	2:00	7	-	5	4	2:00	7	-	5	5	2:30	8	-
3	Benkpress		6	3	2:00	7	-	5	4	2:00	8	-	5	5	2:30	9	-
4	Step-ups med hantler		8	3	2:00	7	-	6	3-4	2:00	8	-	6	3-4	2:30	8	-
5.1	Stående fremoverlent roing med stang		6	3	-	7	-	6	4	-	8	-	5	5	-	9	-
5.2	Benpress		8	2	2:00	7	-	6	3	2:00	8	-	6	3-4	2:30	9	-
6.1	Brutalbenk		10	3	-	8	-	12	3	-	8	-	12	4	-	9	-
6.2	Sideliggende rotatorcuff - bakoverføring av vekt		10	2	1:00	6	-	10	3	1:00	7	-	8	3-4	2:30	8	-
7	Bear carry		20 m	2	1:00	6	-	20 m	3	1:00	6	-	20 m	3	1:30	7	-




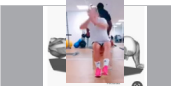






Styrke 5 - helkropp

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Trapbar markløft eksplosiv		5	3	2:00	7	0-0-0-1	4	4	2:30	8	0-0-0-1	4	5	2:30	8	0-0-0-1
2	Hang-ups		12	4	1:30	7	-	12-15	5	1:30	8	-	MAX	5	2:30	9	-
3	Nordic hamstring med support		5	3	1:30	6	3-1-1-1	6	3-4	1:30	7	3-1-1-1	6-8	4	1:30	8	3-1-1-1
4	Knestående skulderpress		6	3	1:30	7	-	5	3-4	1:30	8	-	5-6	4	1:30	7	-
5	Brutalbenk		15	3	1:30	7	-	18	4	1:30	8	-	MAX	5	2:30	9	-
6	Push-ups		30-35	4	1:30	7	-	35-40	5	2:00	8	-	MAX	5	2:30	9	-
7	Gående utfall med hantel over hode		20 m	2	1:00	6	-	20 M	3	1:00	6	-	20 m	3	1:30	7	-
8	Stående utoverrotasjon + skulderpress		8	2	1:00	5	-	8	2	1:00	5	-	8	2-3	1:00	5	-






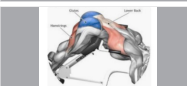





Basis/stabilitet 1

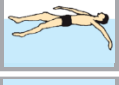
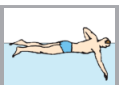

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Stående eksplosive veggkast med ball		6	3	1:00	6	-	6	3	1:00	6	-	6	3	1:00	6	-
2	Reversed flies med hantler		8	2-3	1:00	6	-	8	3	1:00	6	-	8	3	1:00	6	-
3	Knestående diagonalstrekk med kne over bakken		10-12	2-3	1:00	6	-	10-12	3	1:00	6	-	15	3	1:00	6	-
4	Push-ups		30-35	4	1:30	7	-	35-40	5	2:00	8	-	MAX	5	2:30	9	-
5.1	Sidehev		10-12	2-3	1:00	6	-	12	3	1:00	6	-	15	3	1:00	6	-
5.2	1 fots sakte knebøy til kasse		6	2-3	1:00	6	3-2-1-1	8	3	1:00	6	3-2-1-1	8	3	1:00	6	3-2-1-1
6.1	Sittende omvendt tåhev med strikk eller kabel		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	6	-	15	3	-	6	-
6.2	Copenhagen adductor sattisk		25 sek	2	1:00	6	-	30 sek	3	1:00	6	-	40 sek	3	1:00	6	-



Basis/stabilitet 2

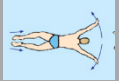
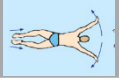
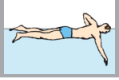

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Ryggliggende utoverføring av fot i slynge		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	6	-	15	3	-	6	-
2	Dips		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
3	Sittende rotasjonskast med ball		8	2-3	1:00	6	-	10	3	1:00	6	-	12	3	1:00	6	-
4	Roing i slynger		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
5.1	Inntrekk i slynger		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
5.2	Rygghev		10-12	2-3	-	6	-	12	3	-	7	-	15	3	-	8	-
6.1	Tåhev sakte		10-12	2-3	-	6	3-2-1-1	12	3	-	6	3-2-1-1	15	3	-	6	3-2-1-1
6.2	Håndstående til vegg		20 sek	2	1:00	6	-	30 sek	3	1:00	7	-	40 sek	3	1:00	8	-
7	Ferdigstilling		45	3	1:00	6	-	60 sek	3	1:00	7	-	90 sek	4	1:00	7	-

Svømming 1

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE
Varm opp	Brystsvøm		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-
Varm opp	Crawl		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-
Varm opp	Ryggsvøm		1	100	-	-	-	1	100	-	-	-	1	100	-	-	-
1	Bryst teknikk: fokus linjeholdning i glidfase. Knekk inn haka under vann for rett nakke		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	2	50	-	-	-
2	Bryst teknikk: fokus høyt armtak, høy albue med lett knekk		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	2	50	-	-	-
3	Bryst teknikk: fokus underkropp. Tydelig og god åpning av hofter		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Crawl teknikk: fokus linjeholdning		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Crawl teknikk: fokus pust hver 3 armtak		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	2	50	-	-	-
4	Crawl teknikk: fokus på overkropp. Høy albue i draget og fullfør taket godt		2	50	-	-	-	2	50	-	-	-	2	50	-	-	-
5	Brystsvøm		1	150	-	-	-	3	100	3	-	-	3	150	2	-	-
6	Crawl							3	100	3	-	-	3	150	3	-	-
7	Crawl							1	50	-	-	-	4	400	-	-	-
7	Brystsvøm							1	50	-	-	-	1	100	-	-	-
Tot	Avslutt med ulike flyteøvelser, undervannssvømming, tren på utligning, stup og diverse øvelser for vanntilvenning			750					1250					1750			




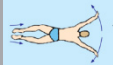

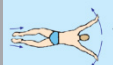
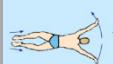

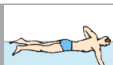

Svømming 2

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE
Varm opp	Brystsvøm		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
Varm opp	Brystsvøm under vann		1	25	2	-	-	1	25	2	-	-	1	100	4	-	-
Varm opp	Crawl		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
Varm opp	Ryggsvøm		1	100	1	-	-	1	100	1	-	-	1	100	1	-	-
1	Bryst: beinspark med plate		2	50	2			2	50	1			2	50	2		
2	Bryst: fokus timing. Beinspark skjer i fremføring/utstrekk overkropp		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
3	Bryst: fokus underkropp. Parallell åpning av hofte og spark med bein		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
4	Crawl teknikk: fokus isett i vannet. Unngå kryss av midtlinje og store rotasjoner.		2	50	2			2	50	1			2	50	2		
5	Crawl teknikk: fokus kobling av arm og bein LENKE		2	50	2			2	50	2			2	50	2		
6	Crawl teknikk: fokus lang syklus og høy kraftutvikling. Fokus å redusere tak per lengde		2	50	3			2	50	2			2	50	2		

Fortsetter på neste side





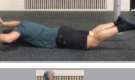






Svømming 2

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE	Sone	Meter	Set	Rest	RPE
7	Intervall crawl												3	250	1		
8	Rolig bryst i hviletiden												1	50	1		
9	Intervall crawl							3	200	1			3	200	1		
10	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
11	Intervall crawl							3	150	1			4	150	1		
12	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
13	Intervall crawl							3	100	1			4	100	1		
14	Rolig bryst i hviletiden							1	50	1			1	50	1		
15	Intervall crawl							4	50	1			4	50	1		
16	Ryggsvøm		1	50				1	50	1			1	50	1		
Tot	Avslutt med ulike flytøvelser, undervannssvømming, tren på utligning, stup og diverse øvelser for vanntilvenning			1000					1550					2000			



Sirkelstyrke

			Rolig belastning					Medium belastning					Hard belastning				
			Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPE	Tempo	Reps	Sett	Rest	RPS	Tempo
1	Gående utfall med hantler. Gjennomfør alle øvelsene i rekkefølge i 30 min med høy intensitet		10 m	-	-	-	-	20 m	-	-	-	-	30 m	-	-	-	-
2	Rykk med kettlebell		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
3	Kattlesving		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
4	Wallball		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
5	Ryggliggende oppkast		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
6	Stående staking		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
7	Push ups		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
8	Burpee to bar (pull up)		10	-	-	-	-	20	-	-	-	-	30	-	-	-	-
9	Shuttle run 40 meter		40 m	-	-	-	-	40 m	-	-	-	-	40 m	-	-	-	-



Hjemmetrening - rygg

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr

			Rolig belastning			
			Reps	Sett	Rest	RPE
1	Ryggliggende krum-svai av bekken		10-20	2-3	30 s	5
2	Rygglignende sideføring av knær		10-20	2-3	30 s	5
3	Hoftehev		10-20	2-3	30 s	5
4	Bekkenrotasjoner (kne løftes mot tak)		10-20	2-3	30 s	5
5	Jesus på rygg		10-20	2-3	30 s	5
6	Jesus på magen		10-20	2-3	30 s	5
7	Diagonalhev		10-20	2-3	30 s	5
8	Elefanten		10-20	2-3	30 s	5

Hjemmetrening - hoft

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr

			Rolig belastning			
			Reps	Sett	Rest	RPE
1	Hoftehev		10-20	2-3	30 s	5
2	1 fots hoftehev med utoverføring		10-20	2-3	30 s	5
3	Knestående kick-back - 90 grader mot taket		10-20	2-3	30 s	5
4	Knestående hundepisser (160)		10-20	2-3	30 s	5
5	Diagonalhev		10-20	2-3	30 s	4
6	Sideliggende kick-up		10-20	2-3	30 s	4
7	Gange med knetak (holde 3 sek)		10-20	2-3	30 s	3
8	Gange med ankeltak (holde 3 sek)		10-20	2-3	30 s	3

160 Knestående hundepisser. Stå på kne som illustrert med foten 90 grader ut fra kroppen. Løft foten rett opp mot taket



Hjemmetrening - skulder

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr

			Rolig belastning			
			Reps	Sett	Rest	RPE
1	Retraksjon skuldre- trekk skulderbladene sammen bak		10-20	2-3	30 s	5
2	8-tall - beveg skuldrene i 8-tall		10-20	2-3	30 s	5
3	Scapula push-ups [169]		10-20	2-3	30 s	5
4	Brystsvøm med vekt [170]		10-20	2-3	30 s	5
5	Sideliggende rotatorcuff [171]		10-20	2-3	30 s	5
6	Liggende wall press [172]		10-20	2-3	30 s	5
7	Wanking bottle - halvfull flaske, rist frem og tilbake		10-20	2-3	30 s	5
8	Tøyning rotatorcuff - press ned med motsatt hånd		10-20	2-3	30 s	5

169 Scapula push-ups. Stå i fri hvil. Skyt øver rygg mot taket og slipp ned brystet mellom armene. Skulderbladene skal gå sammen bak.

170 Brystsvøm med vekt. Kan gjennomføres med flaske, stein eller lignende.

171 Liggende rotator-cuff. Ligg sidelengs med underste hånd under hode og legg albuen på hofta. Hold en vannflaske eller annen vekt på 0,5-2 kg og gjennomfør utoverrotasjon opp mot taket.

172 Scapula floor- slides. Ligg på gulvet med overarmen 90 grader ut fra kroppen og 90 grader i albueleddet. Strekk så armene strakt over hode. Armene skal alltid ha kontakt med bakken.

Hjemmetrening - mage

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring hjemme uten særlig behov for utstyr

			Rolig belastning			
			Reps	Sett	Rest	RPE
1	Bekkenrotasjoner (kne løftes mot tak)		10-20	2-3	30 s	5
2	Foldekniven- strakt sit-ups		10-20	2-3	30 s	5
3	Side sit-ups		10-20	2-3	30 s	5
4	Sidehev		10-20	2-3	30 s	5
5	Vindusvisker med partner		10-20	2-3	30 s	5
6	Mountain climber		10-20	2-3	30 s	5
7	Brytern - sit-ups i sirkler		10-20	2-3	30 s	5
8	Plankerotasjoner - side til side		10-20	2-3	30 s	5









Bevegelighet - overkropp

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring av bevegelighetsøkt. Ikke behov for betydelig oppvarming såfremt tøyningsgraden er lav til moderat.

			Rolig belastning			
			Sek	Sett	Rest	RPE
1	Hekkeløperen		30-40 s	2-3	30 s	4
2	Tøyning av lysk mot vegg		30-40 s	2-3	30 s	4
3	Sofa-strekk - hoftebøyer		30-40 s	2-3	30 s	4
4	Andersson stretch		30-40 s	2-3	30 s	4
5	Legg mot vegg		30-40 s	2-3	30 s	4
6	Sete på kasse		30-40 s	2-3	30 s	4

Bevegelighet - underkropp

Info: Øktforslag lavterskel for gjennomføring av bevegelighetsøkt. Ikke behov for betydelig oppvarming såfremt tøyningsgraden er lav til moderat.

			Rolig belastning			
			Sek	Sett	Rest	RPE
1	Tøyning av bryst mot dørkarm		30-40 s	2-3	30 s	4
2	Tøyning av lats og skuldre på forhøyning		30-40 s	2-3	30 s	4
3	Hengende QL strekk i dørkarm		30-40 s	2-3	30 s	4
4	Tøyning skuldre		30-40 s	2-3	30 s	4
5	Scapula floor press		30-40 s	2-3	30 s	4
6	Tøyning rotatorcuff - press ned med motsatt hånd		30-40 s	2-3	30 s	4