



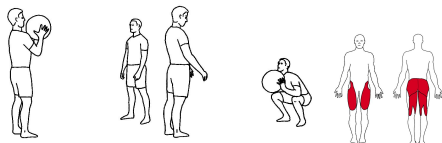
Ta med en venn, kjæreste eller noen i familien på ei treningsøkt.

Programmet inneholder mest øvelser som fokuserer på å gjøre kjernemuskulaturen sterkere, men i tillegg får du også noe for bein og bryst. Du trenger en medisinball og en treningspartner.

Tidsforbruk 60 min + Oppvarming 10 minutter + skravling og latter ;)

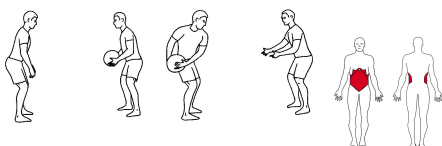
Hver øvelse trenes med 12-15 repetisjoner x 2-3 ganger (serier)

Nedtrapping 5 min



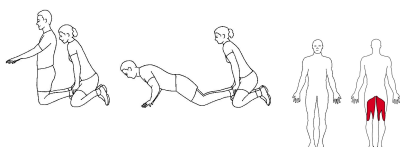
### 1. Medisinball thruster med partner

Start med føttene i skulderbredde avstand. Ballen holdes fremfor og tett inntil kroppen. Sitt ned som i en dyp knebøy og gå hele veien ned, slik at hoftene er under kneleddet. Ryggen holdes rett gjennom bevegelsen. Fra bunnposisjonen strekkes kroppen opp igjen, og på topp av øvelsen kastes ballen til partneren, som tar imot og gjør samme bevegelse før ballen kastes tilbake. Det er viktig å tilpasse kastet til partneren. Timing og kontroll er viktig.



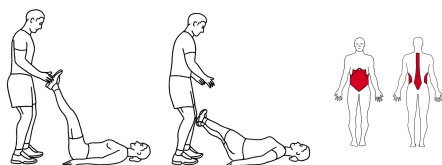
### 2. Diagonalkast til partner

Start med skulderbredde avstand mellom føttene og ballen ved siden av kroppen. Stå med lett bøyde knær og ryggen rett. Kast ballen diagonalt til partneren, som tar imot ballen og kaster diagonalt tilbake. Tilpass kraften i forhold til partneren.



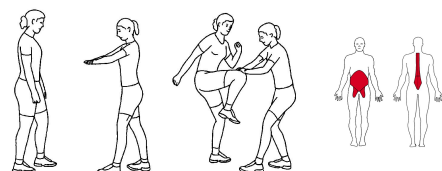
### 3. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.



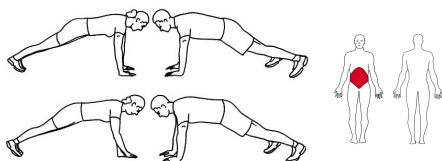
### 4. Underkroppsrotasjon m/partner

Den ene ligger på ryggen med strake ben hevet fra gulvet og armene langs siden. Partneren står ved den første personens fotende og dytter bena fra side til side mens personen som ligger bruker magemuskulaturen til å motvirke bevegelsen og beveger bena opp til utgangsstilling igjen.



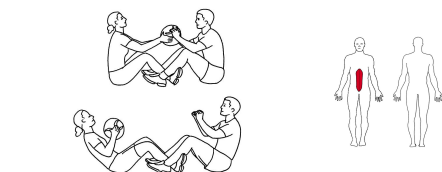
### 5. Parøvelse: Knespark mot håndflatene til partner

Person 1 står i utgangsstilling mens person 2 står med åpne hender foran kroppen. Nr 1 angriper håndflatene med knespark (bruk begge beina). Nr 2 beveger hendene rundt i ulike høyder. Øvelsen kan utføres stillestående eller med bevegelse.



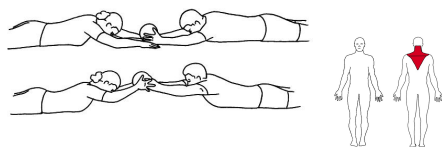
### 6. Slå på håndflater m/partner

Stå i plankeposisjon på hender og føtter med hodene mot hverandre. Begge løfter så høyre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflate. Gjenta med motsatt hånd. Magemuskulaturen er aktivert og kroppen holdes strak under hele øvelsen. Legg gjerne inn en pushups mellom hver high five.



### 7. Sit up m/avlevering av ball til partner

Sitt på gulvet med bøyde ben og føttene mot hverandre. Den ene holder en medisinball. Begge senker samtidig overkroppen ned mot gulvet, og kommer tilbake i sittende stilling ved bruk av magemuskulaturen. Deretter overleveres ballen fra den ene til den andre og bevegelsen gjentas.



### 8. Rygghev m/avlevering av ball til partner

Ligg på magen på to matter med hodet mot hverandre og armene over hodet. Den ene holder en ball i hendene. Begge løfter så overkroppen opp fra underlaget og ballen overleveres fra den ene til den andre. Senk overkroppen ned igjen og gjenta. Se ned i gulvet under øvelsen.

