

**KAMP
SPORT**

NORGE

**KAMP
SPORT**

STYRKEPROGRAM

**STILLE LENGDE &
MEDISINBALLSTØT**

NIVÅ 3

FORKLARING AV PROGRAM

Trykk på dette ikonet når som helst i programmet for å komme tilbake hit direkte.



 Alle øvelsene følger med video, trykk på den blå teksten for å få tilgang

Programmet følger en 8-ukers progresjon med gradvis økende vanskelighetsgrad. Fokuset ligger på å utvikle en god base til å tåle den økende treningsmengden, inkludert noen spesifikke øvelser for å forbedre styrketestene. Se video nedenfor for å se hvordan du enkelt kan navigere rundt i programmet på telefonen.

NIVÅ OG TILPASNINGER

Nivå 3: Internasjonalt nivå

Dette programmet bygger på utviklingstrappen og er rettet mot utøvere som sikter mot Nivå 3, et internasjonalt satsingsnivå for utøvere med ambisjoner om landslagsplass. Treningen ligger på rundt 14–16 timer i uken (8–12 økter), som tilsvarer 728–832 timer årlig, og den fysiske treningen suppleres av spesifikk trening. Utøvere bør leve som "24-timers utøvere" gjennom føring av treningsdagbok, god planlegging, evaluering, periodisering, stabil gjennomføring av treningsperioder, fokus på kvalitet i hver økt, et riktig kosthold og tilstrekkelig restitusjon. Krav til treningsmengde øker i takt med ambisjonsnivået.

Video som illustrerer hvordan du navigerer rundt i programmet



Trykk på ønsket uke for å få direkte tilgang

UKE 1

UKE 2

UKE 3

UKE 4

UKE 5

UKE 6

UKE 7

UKE 8

FORKLARING AV BEGREPER



Treningsintensitet - Styrketrening: RIR-skala

RIR - repetisjoner i reserve kan bli brukt som en veiledning for treningsintensiteten din.

RIR	REPETISJONER I RESERVE
0	Ingen repetisjoner i reserve - klarer ikke flere repetisjoner eller mer belastning
1	1 repetisjon i reserve - klarer å ta én repetisjon til med den belastningen
2	2 repetisjoner i reserve - klarer å ta to repetisjoner til
3	3 repetisjoner i reserve - klarer å ta tre repetisjoner til
4	4 repetisjoner i reserve - klarer å ta fire repetisjoner til
5	5 repetisjoner i reserve - klarer å ta fem repetisjoner til
6	6 repetisjoner i reserve - klarer å ta seks repetisjoner til
7	7 repetisjoner i reserve - klarer å ta syv repetisjoner til

RIR - “repetisjoner i reserve” er et mål på opplevd intensitet i styrketrening. Siden man ikke er nødt til å trene til utmattelse for å få progresjon, kan et verktøy som måler grad av utmattelse/estimerer hvor mye mer en kunne klart i treningen være bra. Bruk av RIR gjør at treningen blir mer tilpasset utifra dagsform og følelse underveis i treningsøkten. Siden dagsform er veldig variabelt kan det være lurt å tilpasse treningen, slik at det ikke går utover totalbelastningen.

Følg med på dagsformen og bruk skalaen aktivt for å justere treningen så godt som mulig.



TRYKK HER



Supersett:

Når en øvelse er merket med A1 og A2, skal de gjennomføres som et supersett uten pause i mellom. Det vil si at du først gjennomfører A1 og deretter går direkte videre til A2, før du tar en pause mellom settene. Se også at de to øvelsene er markert med en gråfarge.

Grunnen til dette er fordi vi bruker en metode som heter PAP (Post Activation Potentiation). PAP er en treningsmetode hvor en tung øvelse, som aktiverer musklene, forbedrer prestasjonen i en etterfølgende lett øvelse. For eksempel, etter å ha løftet tunge vekter, kan du oppleve bedre kraft og eksplosivitet i hopp eller sprint. Dette skjer fordi musklene er midlertidig mer aktive og responsive etter den tunge belastningen.

Seitz, L. B., & Haff, G. G. (2013). Meta-analysis of postactivation potentiation and power: Effects of conditioning activity, volume, gender, rest periods, and training status. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(3), 854-859.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825c2bdb>

ENKLE RETNINGSLINJER FOR UTVIKLING AV EKSPLOSIV STYRKE

Utvikling av eksplosiv styrke



Bygg grunnleggende styrke

Etabler en base av maksimal styrke

Inkluder tunge og eksplosive løft

Tren for rask kraftutvikling



Utnytt hastighet

Optimaliser trening for hele kraft-hastighetskurven

Forbedre reaktiv kraft med hopp og kast

Inkluder plyometrisk trening



Balansér trening og hvile

Sikre tilstrekkelig hvile for effektivitet

Overgang fra styrke til eksplosivitet gradvis

Periodiser treningen



Newton, R. U., & Kraemer, W. J. (1994). Developing explosive muscular power: Implications for a mixed methods training strategy. *Strength & Conditioning Journal*, 16(5), 20-31.

https://journals.lww.com/nsca-scj/citation/1994/10000/developing_explosive_muscular_power_implications.2.aspx



ØVELSESUTVALG

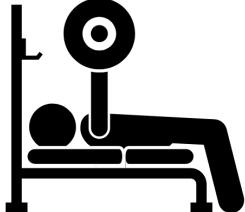


Øvelsene i dette programmet er utformet i henhold til prinsippene for utvikling av eksplosiv styrke, referert til på slide 4. Disse øvelsene er veiledende og ikke absolutte, og de kan modifiseres basert på tilgjengelig utstyr eller individuelle justeringsbehov for utøveren. Nedenfor presenteres en guide for tilpasning av øvelsesutvalg.



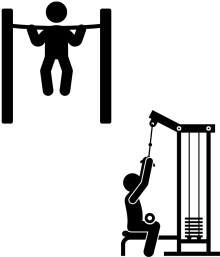
DAG 1: UKE 1



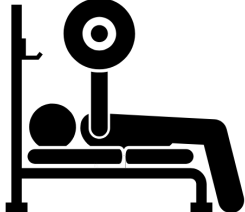
	<u>Stille Lengde</u>	2 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	3 sett x 5 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	3 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 5 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 6 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 2 sett x 6-8 reps med 2-3 reps i reserve Uten vekt: 2 sett x 6-10 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 1

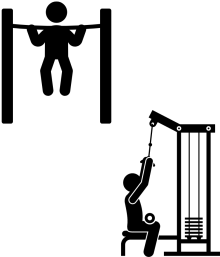


	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	3 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	3 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	3 sett x 5 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	3 sett x 5 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	2 sett x 8 reps per side @ 3-4 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	2 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 2 sett x 10 reps - 2-3 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

DAG 1: UKE 2

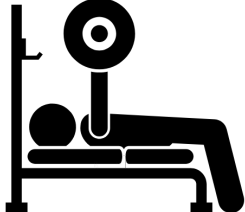
	<u>Stille Lengde</u>	2 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	3 sett x 5 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	3 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 5 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 6 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 2 sett x 6-8 reps med 2 reps i reserve Uten vekt: 2 sett x 6-12 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 2

	<u>10kg Medisinballstøt</u>	3 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	3 sett x 6 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	3 sett x 5 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	3 sett x 5 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens Hamstring Curl</u>	2 sett x 8 reps per side @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up / Lat Pulldown</u>	2 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 2 sett x 10 reps - 2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

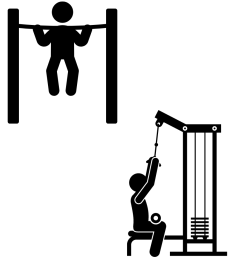
DAG 1: UKE 3



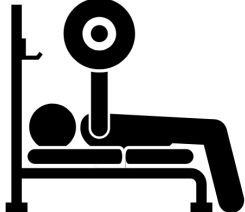
	<u>Stille Lengde</u>	3 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	3 sett x 4 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	3 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 5 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 5 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 2 sett x 6-8 reps med 1-2 reps i reserve Uten vekt: 2 sett x 8-12 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 3

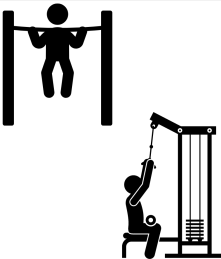


	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	3 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	4 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	3 sett x 4 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	3 sett x 4 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens Hamstring Curl</u>	2 sett x 7 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up / Lat Pulldown</u>	2 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 2 sett x 8 reps - 2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

DAG 1: UKE 4

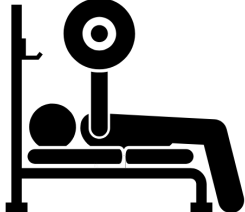
	<u>Stille Lengde</u>	3 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	4 sett x 4 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	4 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 4 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 5 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 3 sett x 4-6 reps med 2 reps i reserve Uten vekt: 3 sett x 8-12 reps med 2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 4

	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	4 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	4 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	4 sett x 4 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	4 sett x 4 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	2 sett x 6 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	3 sett med tilpasset reps med 2 reps i reserve / 3 sett x 8 reps - 2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

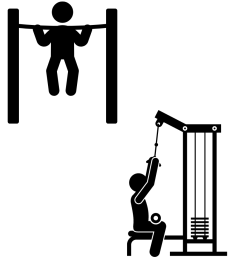
DAG 1: UKE 5



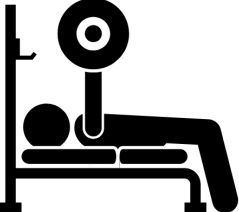
	<u>Stille Lengde</u>	3 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	4 sett x 4 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	4 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 3 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 5 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 3 sett x 4-6 reps med 1-2 reps i reserve Uten vekt: 3 sett x 8-12 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 5



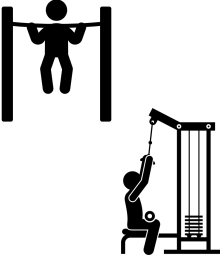
	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	4 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	4 sett x 6 reps Pause=2-3 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	4 sett x 3 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	4 sett x 3 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	3 sett x 6 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	3 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 3 sett x 6 reps - 2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

DAG 1: UKE 6

	<u>Stille Lengde</u>	4 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	4 sett x 3 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	4 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 2 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 4 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 3 sett x 3-5 reps med 2 reps i reserve Uten vekt: 3 sett x 10-12 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

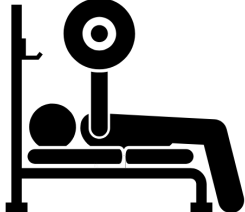
DAG 2: UKE 6



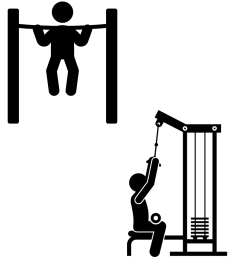
	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	4 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	5 sett x 3 reps Pause=2-3 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	4 sett x 2 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	4 sett x 3 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	3 sett x 5 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	3 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 3 sett x 6 reps - 1-2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

DAG 1: UKE 7

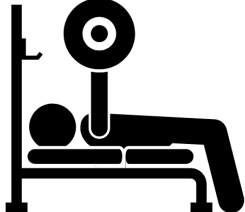


	<u>Stille Lengde</u>	4 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	3 sett x 3 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	3 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 2 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 4 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 3 sett x 3-5 reps med 1-2 reps i reserve Uten vekt: 3 sett x 10-15 reps med 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 7

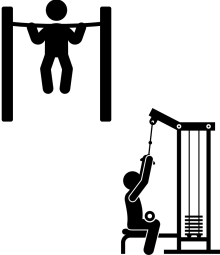
	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	4 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	5 sett x 4 reps Pause=2-3 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	3 sett x 3 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	4 sett x 2 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	3 sett x 5 reps per side @ 1-2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	3 sett med tilpasset reps med 1-2 reps i reserve / 3 sett x 5 reps - 1-2 reps i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)

DAG 1: UKE 8

	<u>Stille Lengde</u>	4 sett x 5 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	A1 <u>Knebøy</u>	3 sett x 2 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Stå med føttene i skulderbreddes avstand, bøy knærne og senk kroppen. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	A2 <u>Bokshopp med strake bein</u>	3 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert supersett	Maks intensjon på hvert eneste hopp. Tilpass bokshøyden slik at det blir utfordrende. Sørg for at du etter dette systematisk øker bokshøyden.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 2 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Trekk skulderbladene sammen, og senk stangen kontrollert til brystet. VIKTIG! Du skal fokusere på å bevege tung vekt så raskt som mulig. Det vil hjelpe deg å skape mer kraft fortere.
	<u>Ettbens Rumensk Markløft</u>	3 sett x 4 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Overhåndsgrep på stangen. Hold lett knebøy og rett rygg. Bøy i hoftene, før stangen langs lårene mens du senker overkroppen kontrollert.
	<u>Dips m/u vekt</u>	Med vekt: 3 sett x 3-5 reps med 1 reps i reserve Uten vekt: 2 sett x 12-15 reps med 1 reps i reserve Pause=2-3 min mellom hvert sett	Velg enten med eller uten vekt etter nivå. Senk kroppen kontrollert, og press opp til startposisjon. Tilpass både vekt og reps etter utgangspunkt.

DAG 2: UKE 8



	<u>10kg</u> <u>Medisinballstøt</u>	4 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Plyo-Pushup</u>	5 sett x 5 reps Pause=2-3 min mellom hvert sett	Maks intensjon på hver repetisjon, prøv aktivt å komme så høyt som mulig på hvert skyv.
	<u>Boks stepup med stang</u>	3 sett x 2 reps per side Pause=2-4 min mellom hvert sett	Utfør bevegelsen opp på boksen så raskt som mulig. Juster vekten på stangen slik at den tillater eksplosive bevegelser, samtidig som den gir deg en utfordring..
	<u>Push Press</u>	3 sett x 2 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Bøy lett i knærne og hoftene for å skape kraft, deretter press eksplosivt stangen over hodet mens du retter ut knærne og hoftene. Lås ut armene på toppen. Senk stangen kontrollert tilbake til skuldrene og gjenta.
	<u>Ettbens</u> <u>Hamstring Curl</u>	2 sett x 5 reps per side @ 1 rep i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Ligg på magen eller sitt på en benk med føttene under fotstøttene. Bøy knærne og trekk føttene mot rumpa, og kontroller senkingen tilbake til startposisjon.
	<u>Pull-Up /</u> <u>Lat Pulldown</u>	2 sett med tilpasset reps med 1 rep i reserve / 2 sett x 5 reps - 1 rep i reserve Pause=2 min mellom hvert sett	Velg enten Pull-Ups (Trekk deg opp til haken er over stangen, og senk deretter kroppen kontrollert tilbake til utgangsposisjonen.) eller Lat Pulldown. (Trekk skulderbladene sammen før du trekker ned mot øvre del av brystet, og kontroller bevegelsen tilbake.)



NORGE

**KAMP
SPORT**

VEIEN VIDERE

Programmet kan gjennomføres så mange ganger du ønsker, og gir best resultater ved å holde oversikt over vektene og reps du utfører.

For eksempel, hvis du begynte i uke 1 med 80 kg på knebøy med 3 sett à 5 reps, kan du ved neste gjennomgang av programmet øke vekten til 85 kg for 3 sett à 5 reps, og fortsette å bygge videre fra dette nivået. Dette gjelder da alle øvelsene, men tilpass etter utgangspunkt.

Husk å ta en uke med rolig trening før du begynner på en ny syklus med programmet - slik at kroppen får hentet seg inn igjen etter treningsperioden.