

HOFTE PROGRAM

NORGE

**KAMP
SPORT**

**KAMP
SPORT**



PROGRAMMETS OPPBYGGING

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

A vertical bar on the left side of the page, divided into three colored sections: green at the top, orange in the middle, and red at the bottom. Each section is separated by a thin horizontal line.

Nivå 1

Nivå 1 er spesielt tilpasset nybegynnere eller de med begrenset erfaring med styrketrening, spesielt i hofteområdet.

Nivå 2

Nivå 2 er spesielt designet for viderekomne utøvere på nasjonalt nivå som allerede har erfaring med generell styrketrening.

Nivå 3

Nivå 3 er spesielt designet for utøvere på internasjonalt nivå som allerede har god erfaring med styrketrening. Planen fokuserer på å styrke hofteregionen i spesifikke posisjoner som er tilpasset kravene i idretten.

Trykk på ønsket nivå for direkte tilgang

NIVÅ 1

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

Dette programmet er utviklet av sportskoordinator og fysisk trener Botond Davoti, i samarbeid med tidligere landslagstrener Jose Antonio Rosillo og Lene Puntervold, fagkonsulent for motorikk- og ferdighetsutvikling ved Olympiatoppen.

Hovedmålet med programmet er å utvikle både generell og spesifikk styrke, samt bevegelse i hoftepartiet, som er avgjørende for å prestere i idretten Taekwondo. En sterk og fleksibel hofta forbedrer kraftutvikling, teknikk og kroppskontroll, noe som er avgjørende for å møte de spesifikke kravene i sporten.

Programmet er designet for å utføres 1-2 ganger i uken og følger en 12-ukers progresjon for å maksimere fremgangen på kortest mulig tid. Dette programmet representerer det første nivået i en tredelt serie med gradvis økende vanskelighetsgrad. Nivå 1 er spesielt tilpasset nybegynnere eller de med begrenset erfaring med styrketrening, spesielt i hofteområdet. Det inkluderer grunnleggende øvelser som gradvis blir mer utfordrende etter hvert som utøveren blir sterkere og mer bevegelig.

Det er viktig at hver utøver tilpasser treningens nivå til sitt eget utgangspunkt og fysiske tilstand. Begynn med øvelser og intensitetsnivåer som er passende for din nåværende form, og øk gradvis vanskelighetsgraden etter hvert som du blir sterkere og mer erfaren. For å sikre optimal fremgang og unngå skader, kan det være nyttig å få veiledning fra en kvalifisert trener.

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

UKE 9

UKE 10

UKE 11

UKE 12

**KAMP
SPORT**

NORGE

KAMP
SPORT



Seated Hip Rotations

1 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

1 sett x 5
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

1 sett x 5 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

1 sett x 5 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

1 sett x 8 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

1 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

1 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fiske hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

1 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

1 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

1 sett x 6
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

1 sett x 6 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

1 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

1 sett x 10 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

1 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

1 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

1 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

1 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

1 sett x 7
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

1 sett x 7 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

1 sett x 7 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

1 sett x 12 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

1 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

1 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

1 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

1 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

1 sett x 8
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

1 sett x 8 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

1 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

1 sett x 15 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

1 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

1 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

1 sett x 15 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

2 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

2 sett x 5
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

2 sett x 5 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

2 sett x 5 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

2 sett x 8 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

2 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

2 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

2 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

2 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

2 sett x 6
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

2 sett x 6 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

2 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

2 sett x 10 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

2 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

2 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

2 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

2 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

2 sett x 7
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

2 sett x 7 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

2 sett x 7 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

2 sett x 12 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

2 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

2 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

2 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

2 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

2 sett x 8
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

2 sett x 8 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

2 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

2 sett x 15 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

2 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

2 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

2 sett x 15 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

3 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

3 sett x 5
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

3 sett x 5 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

3 sett x 5 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

3 sett x 8 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

3 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

3 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fiske hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

3 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

3 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

3 sett x 6
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

3 sett x 6 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

3 sett x 6 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

3 sett x 10 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

3 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

3 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

3 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

3 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

3 sett x 7
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

3 sett x 7 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

3 sett x 7 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

3 sett x 12 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

3 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

3 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i topposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

3 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i topposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.



Seated Hip Rotations

3 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension - External to Internal

3 sett x 8
sekvenser

Fokuser på kontrollerte bevegelser. Press hver posisjon til ytterstilling, og hold hver posisjon i 1-2s. Kjenn etter at det strekker godt i hoften i alle posisjonene.



Single Leg External- Internal Rotations

3 sett x 8 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og roter maksimalt fra side til side.



Hip Extension Combination

3 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Unngå å holde hoftene fiksert. Hold overkroppen oppreist og gå så dypt som mulig.



Abducted Knee Flexions

3 sett x 15 reps
per bein

Bøy og strekk beina i rolig tempo, med konstant hofte- og knehøyde. For mer utfordring, legg til en 2-3 sekunders pause når knærne er helt strake.



VMO Stepdowns

3 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



STAR Plank Hip Abduction

3 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve eller fikse hoftene. Løft beina til maks høyde med jevn bevegelse, og legg til et markert stopp i toppposisjonen for ekstra utfordring.



Elevated Straight Leg Abduction

3 sett x 15 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert, uten å heve hoftene. Løft beina til maks høyde, med stopp i toppposisjonen. Juster kassehøyden til 90-graders knevinkel.

NIVÅ 2

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

Dette programmet er utviklet av sportskoordinator og fysisk trener Botond Davoti, i samarbeid med landslagstrener Jose Antonio Rosillo og Lene Puntervold, fagkonsulent for motorikk- og ferdighetsutvikling ved Olympiatoppen.

Hovedmålet med programmet er å utvikle både generell og spesifikk styrke, samt bevegelighet i hoftepartiet, som er avgjørende for å prestere i idretten Taekwondo. En sterk og fleksibel hofta forbedrer kraftutvikling, teknikk og kroppskontroll, noe som er avgjørende for å møte de spesifikke kravene i sporten.

Programmet er designet for å utføres 1-2 ganger i uken og følger en 12-ukers progresjon for å maksimere fremgangen på kortest mulig tid. Dette programmet representerer det andre nivået i en tredelt serie med gradvis økende vanskelighetsgrad. Nivå 2 er spesielt designet for viderekomne utøvere på nasjonalt nivå som allerede har erfaring med generell styrketrening. Planen fokuserer på å styrke hofte-regionen i spesifikke posisjoner som er tilpasset kravene i idretten. Planen inkluderer øvelser som gradvis blir mer utfordrende etter hvert som utøveren blir sterkere og mer bevegelig.

Det er viktig at hver utøver tilpasser treningens nivå til sitt eget utgangspunkt og fysiske tilstand. Begynn med øvelser og intensitetsnivåer som er passende for din nåværende form, og øk gradvis vanskelighetsgraden etter hvert som du blir sterkere og mer erfaren. For å sikre optimal fremgang og unngå skader, kan det være nyttig å få veiledning fra en kvalifisert trener.

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	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12





Side-to-side Hip Extensions

1 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

1 sett x 5 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

1 sett x 5 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 10 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

1 sett x 5 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

1 sett x 6 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 6 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 10 reps per bein

Not-assisted

1 sett x 6 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

1 sett x 6 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

1 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

1 sett x 6 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

1 sett x 6 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 12 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

1 sett x 6 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

1 sett x 8 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 8 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 12 reps per bein

Not-assisted

1 sett x 7 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

1 sett x 8 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

1 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

1 sett x 7 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

1 sett x 7 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 14 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

1 sett x 7 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

1 sett x 10 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 10 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 15 reps per bein

Not-assisted

1 sett x 8 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

1 sett x 10 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

1 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

1 sett x 8 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

1 sett x 8 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 15 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

1 sett x 8 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

1 sett x 12 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 12 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 20 reps per bein

Not-assisted

1 sett x 10 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

1 sett x 12 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

2 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

2 sett x 5 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

2 sett x 5 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 8 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

2 sett x 5 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

2 sett x 6 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 6 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

2 sett x 10 reps per bein

Not-assisted

2 sett x 6 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

2 sett x 6 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

2 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

2 sett x 6
sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

2 sett x 6 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 10
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

2 sett x 6 reps
per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

2 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band- Resisted Dollyo

2 sett x 8 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

2 sett x 12 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 7 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

2 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s på vei
ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

2 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

2 sett x 7 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

2 sett x 7 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 12 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

2 sett x 7 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

2 sett x 10 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 10 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

2 sett x 15 reps per bein

Not-assisted

2 sett x 8 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

2 sett x 10 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

2 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

2 sett x 8
sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

2 sett x 8 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 15
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

2 sett x 8 reps
per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

2 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band- Resisted Dollyo

2 sett x 12 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

2 sett x 20 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 10 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

2 sett x 12 reps
per bein
Tempo: 3s på vei
ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

3 sett x 10 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

3 sett x 5 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

3 sett x 5 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 8 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

3 sett x 5 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

3 sett x 6 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 6 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

3 sett x 10 reps per bein

Not-assisted

3 sett x 6 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

3 sett x 6 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

3 sett x 12 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

3 sett x 6 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

3 sett x 6 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 10 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

3 sett x 6 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

3 sett x 8 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 8 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

3 sett x 12 reps per bein

Not-assisted

3 sett x 7 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

3 sett x 8 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

3 sett x 14 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

3 sett x 7
sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

3 sett x 7 reps
per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 12
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

3 sett x 7 reps
per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

3 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band- Resisted Dollyo

3 sett x 10 reps
per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

3 sett x 15 reps
per bein

Not-assisted

3 sett x 8 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

3 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s på vei
ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.



Side-to-side Hip Extensions

3 sett x 15 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med utstrekk fra side til side.



Split Squat Position Hip Rotation

3 sett x 8 sekvenser

Hold hoftene lavt, kontroller bevegelsene, press til ytterstilling og hold 1-2s i hver posisjon. Sørg for god strekk i hoften.



Hip Cars

3 sett x 8 reps per bein

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 15 rotasjoner per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



STAR Plank Straight Leg Circles

3 sett x 8 reps per bein

Hold et rolig tempo, og sørg for at hofter og kne høyden er konstant. Maksimer bevegelsen uten å senke hofta.



VMO Step Down to Chamber

3 sett x 12 reps per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 12 reps per bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

3 sett x 20 reps per bein

Not-assisted

3 sett x 10 reps per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina.



Straight Leg Abductions

3 sett x 12 reps per bein
Tempo: 3s på vei ned

Sikt på å opprettholde en jevn og kontrollert bevegelse, samtidig som du løfter beina til maks høyde. Legg på et markert stopp når du har nådd maksimal utstrekning for å gjøre øvelsen mer utfordrende.

NIVÅ 3

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

Dette programmet er utviklet av sportskoordinator og fysisk trener Botond Davoti, i samarbeid med landslagstrener Jose Antonio Rosillo og Lene Puntervold, fagkonsulent for motorikk- og ferdighetsutvikling ved Olympiatoppen.

Hovedmålet med programmet er å utvikle både generell og spesifikk styrke, samt bevegelighet i hoftepartiet, som er avgjørende for å prestere i idretten Taekwondo. En sterk og fleksibel hofta forbedrer kraftutvikling, teknikk og kroppskontroll, noe som er avgjørende for å møte de spesifikke kravene i sporten.

Programmet er designet for å utføres 1-2 ganger i uken og følger en 12-ukers progresjon for å maksimere fremgangen på kortest mulig tid. Dette programmet representerer det tredje nivået i en tredelt serie med gradvis økende vanskelighetsgrad. Nivå 3 er spesielt designet for utøvere på internasjonalt nivå som allerede har god erfaring med styrketrening. Planen fokuserer på å styrke hofteregionen i spesifikke posisjoner som er tilpasset kravene i idretten. Planen inkluderer øvelser som gradvis blir mer utfordrende etter hvert som utøveren blir sterkere og mer bevegelig.

Det er viktig at hver utøver tilpasser treningens nivå til sitt eget utgangspunkt og fysiske tilstand. Begynn med øvelser og intensitetsnivåer som er passende for din nåværende form, og øk gradvis vanskelighetsgraden etter hvert som du blir sterkere og mer erfaren. For å sikre optimal fremgang og unngå skader, kan det være nyttig å få veiledning fra en kvalifisert trener.

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	UKE 9	UKE 10	UKE 11	UKE 12





Lotus Hip Openers

1 sett x 5 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

1 sett x 5 reps
med (5s) stramming +
skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

1 sett x 5 reps
per bein

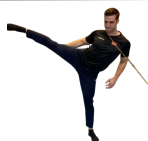
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevægelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 10
rotasjoner per
bein

Utfør bevægelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevægelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

1 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevægelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

1 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevægelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører vegg.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant
etter eget nivå

Assisted

1 sett x 8 reps
per bein

Not-assisted

1 sett x 5 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevægelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevægelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevægelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

1 sett x 5 reps
per bein
1 rep: Frem og
tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevægelsen.



Lotus Hip Openers

1 sett x 6 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

1 sett x 6 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

1 sett x 6 reps
per bein

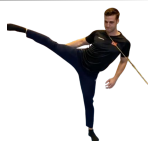
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 12
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

1 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

1 sett x 7 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 10 reps
per bein

Not-assisted

1 sett x 6 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

1 sett x 6 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fikse hofte og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

1 sett x 7 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

1 sett x 7 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

1 sett x 7 reps
per bein

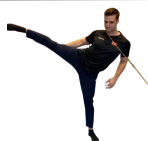
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 14
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

1 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

1 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant
etter eget nivå

Assisted

1 sett x 12 reps
per bein

Not-assisted

1 sett x 7 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

1 sett x 7 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fikse hofte og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

1 sett x 8 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

1 sett x 8 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

1 sett x 8 reps
per bein

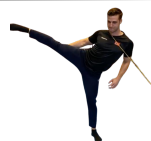
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

1 sett x 15
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

1 sett x 12 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

1 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

1 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

1 sett x 15 reps
per bein

Not-assisted

1 sett x 8 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

1 sett x 8 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstruktet posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

2 sett x 5 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

2 sett x 5 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

2 sett x 5 reps
per bein

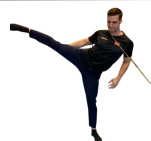
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 8
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

2 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

2 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører vegg.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant
etter eget nivå

Assisted

2 sett x 8 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 5 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

2 sett x 5 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

2 sett x 6 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

2 sett x 6 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

2 sett x 6 reps
per bein

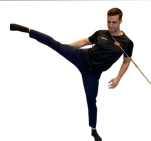
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 10
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

2 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

2 sett x 7 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

2 sett x 10 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 6 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

2 sett x 6 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstruktet posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

2 sett x 7 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

2 sett x 7 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

2 sett x 7 reps
per bein

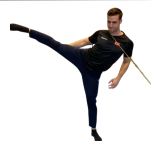
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 12
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

2 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

2 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant
etter eget nivå

Assisted

2 sett x 12 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 7 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

2 sett x 7 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

2 sett x 8 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

2 sett x 8 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

2 sett x 8 reps
per bein

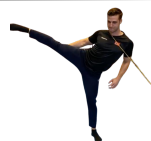
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevægelsesutslag.



Split Rotations

2 sett x 15
rotasjoner per
bein

Utfør bevægelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

2 sett x 12 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevægelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

2 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevægelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

2 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevægelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører vegg.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant etter eget nivå

Assisted

2 sett x 15 reps
per bein

Not-assisted

2 sett x 8 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevægelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevægelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevægelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

2 sett x 8 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevægelsen.



Lotus Hip Openers

3 sett x 5 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

3 sett x 5 reps
med (5s) stramming + skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

3 sett x 5 reps
per bein

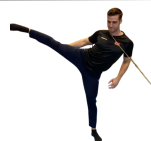
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 8
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

3 sett x 6 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

3 sett x 6 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk & bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

Velg variant
etter eget nivå

Assisted

3 sett x 8 reps
per bein

Not-assisted

3 sett x 5 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

3 sett x 5 reps
per bein
1 rep: Frem og tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fikse hofte og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

3 sett x 6 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

3 sett x 6 reps
med (5s) stramming +
skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

3 sett x 6 reps
per bein

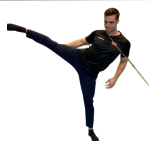
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 10
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

3 sett x 8 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

3 sett x 7 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

3 sett x 10 reps
per bein

Not-assisted

3 sett x 6 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

3 sett x 6 reps
per bein
1 rep: Frem og
tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fikse hofte og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

3 sett x 7 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

3 sett x 7 reps
med (5s) stramming +
skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

3 sett x 7 reps
per bein

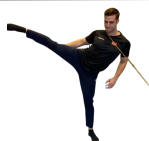
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 12
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

3 sett x 10 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

3 sett x 8 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

3 sett x 12 reps
per bein

Not-assisted

3 sett x 7 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

3 sett x 7 reps
per bein
1 rep: Frem og
tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fikse hofte og før beina frem og tilbake i en maks utstrukt posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.



Lotus Hip Openers

3 sett x 8 reps

Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med stor utslag, og ha maksimal med høyde når du beveger beina fra side til side.



Side Split PNF

3 sett x 8 reps
med (5s) stramming +
skyv ut til ytterstilling

Start med 90-100% av maks spagat. Stram hoften og setet i 5s, slapp av og gå litt lenger ut. Hold posisjonen i 10-20s for neste repetisjon.



Standing TKD Hip Cars

3 sett x 8 reps
per bein

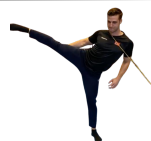
Prøv å holde hoftene fiksert. Fokuser på kontrollerte bevegelser med store bevegelsesutslag.



Split Rotations

3 sett x 15
rotasjoner per
bein

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold overkroppen oppreist, gå dypt i bunnposisjonen og roter maksimalt til hver side.



Band-Resisted Dollyo

3 sett x 12 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Utfør bevegelsene kontrollert. Hold knehøyden jevn, løft beina til maks høyde, og legg inn et stopp ved maksimal utstrekning for mer utfordring.



Weighted VMO Step Down to Chamber

3 sett x 12 reps
per bein

Senk kontrollert i 3-4 sekunder, med kun hælen i kontakt med bakken før du trekker opp igjen. Skyv hælen så langt bak som mulig for økt utfordring. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



Upperbody Restricted Dollyo

3 sett x 10 reps
per bein
Tempo: 3s utstrekk
& bøy

Fokuser på langsomme og kontrollerte bevegelser. Sørg for å prøve å vedlikeholde hofte- og knehøyde gjennom hele bevegelsen. Fokuser på maksimalt utstrekk av hofte når du berører veggen.



Weighted Straight-Leg Lateral Raises

*Velg variant
etter eget nivå*

Assisted

3 sett x 15 reps
per bein

Not-assisted

3 sett x 8 reps
per bein

Fokuser på å utføre bevegelsene kontrollert, med ca. 2-3s på vei ned og på vei opp. Sørg for å utnytte full bevegelsesbane på hver repetisjon, samtidig som du opprettholder stabiliteten og høyden på beina. Tilpass vekten slik at bevegelsen blir utfordrende.



STAR Plank Straight Leg Window Wiper

3 sett x 8 reps
per bein
1 rep: Frem og
tilbake

Rolige og kontrollerte bevegelser. Sørg for å fiksere hofta og før beina frem og tilbake i en maks utstruktet posisjon i hofteleddet. Pass på at du vedlikeholder planke-posisjonen gjennom hele bevegelsen.