

**KAMP
SPORT**

NORGE

**KAMP
SPORT**

STYRKEPROGRAM

STILLE LENGDE & MEDISINBALLSTØT

NIVÅ 2

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 2: Nasjonalt nivå

Dette programmet bygger på utviklingstrappen og er rettet mot utøvere som sikter mot nasjonale mål, som NM-medaljer eller åpne stevner i Norden. Nivå 1 er ikke inkludert i denne programserien fordi det ikke stilles konkrete krav til treningsmengde eller fysisk trening på det stadiet; man følger i stedet klubbens egne rutiner. På Nivå 2 øker totalbelastningen, og fysisk trening får en større plass i treningshverdagen. Det anbefales 9–12 timer ukentlig (rundt 468–624 timer i året), fordelt på både kampsport og fysisk trening. For å sikre god utvikling bør man føre treningsdagbok, periodisere treningen, planlegge økter nøye og trene stabilt og målrettet.

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



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

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

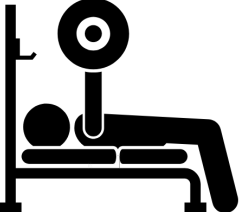


Øvelsene i dette programmet er utformet i henhold til prinsippene for utvikling av eksplosiv styrke, referert til på slide 4. Disse øvelsene er veiledende og ikke absolutte, og de kan modifiseres basert på tilgjengelig utstyr eller individuelle justeringsbehov for utøveren. Nedenfor presenteres en guide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



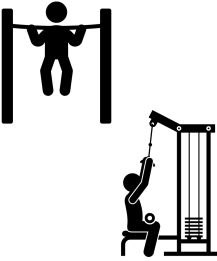
DAG 1: UKE 1



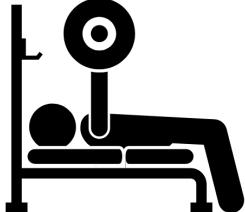
	<u>Stille Lengde</u>	2 sett x 4 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	<u>10kg Medisinballstøt</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 overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Knebøy</u>	3 sett x 6 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 8 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 10 reps @ 3-4 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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

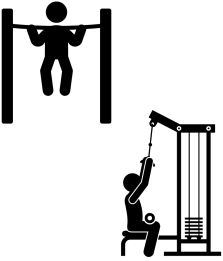


	<u>Stille Lengde</u>	3 sett x 3 reps Pause=2-4 min mellom hvert sett	Intensjon: Øve på selve testen, samt så er det en veldig effektiv øvelse for å øke eksplosiv styrke i underkroppen. Maks intensjon på hvert eneste hopp, prøv aktivt å hoppe så langt som mulig på hvert hopp.
	<u>10kg Medisinballstøt</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>Utfall med stang</u>	3 sett x 6 reps per side @ 3-4 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 8 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>Hamstring Curl</u>	2 sett x 10 reps @ 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 / 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.)

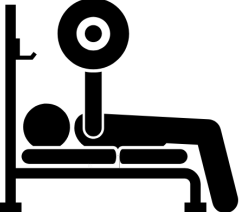
DAG 1: UKE 2

	<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.
	<u>10kg Medisinballstøt</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 overkroppen. Maks intensjon på hvert eneste kast.
	<u>Knebøy</u>	3 sett x 6 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 8 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 10 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-7 reps med 2-3 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.

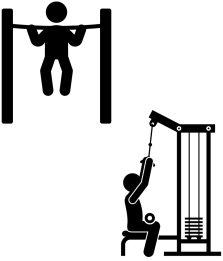
DAG 2: UKE 2

	<u>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.
	<u>10kg 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 6 reps per side @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 8 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>Hamstring Curl</u>	2 sett x 10 reps @ 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 8 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.)

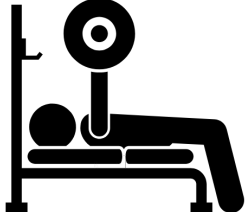
DAG 1: UKE 3

	<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.
	<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>Knebøy</u>	3 sett x 5 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 6 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 8 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-7 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.

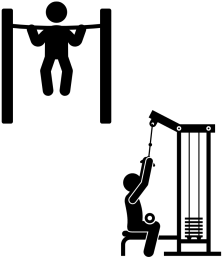
DAG 2: UKE 3

	<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.
	<u>10kg 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 5 reps per side @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 6 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>Hamstring Curl</u>	3 sett x 10 reps @ 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 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.)

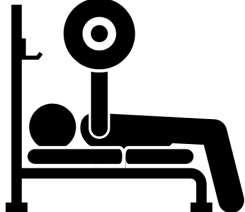
DAG 1: UKE 4

	<u>Stille Lengde</u>	3 sett x 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.
	<u>10kg 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>Knebøy</u>	3 sett x 5 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 6 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 7 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-7 reps med 1-2 reps i reserve Uten vekt: 2 sett x 6-12 reps med 1 rep 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.

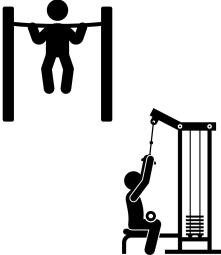
DAG 2: UKE 4

	<u>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.
	<u>10kg 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 5 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 6 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>Hamstring Curl</u>	3 sett x 8 reps @ 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 8 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.)

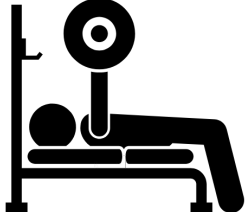
DAG 1: UKE 5

	<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.
	<u>10kg 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>Knebøy</u>	3 sett x 4 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 5 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 6 reps @ 2-3 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-7 reps med 1-2 reps i reserve Uten vekt: 3 sett x 5-10 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.

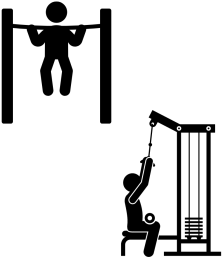
DAG 2: UKE 5

	<u>Stille Lengde</u>	5 sett x 2 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.
	<u>10kg Medisinballstøt</u>	5 sett x 2 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 4 reps per side @ 2-3 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 5 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>Hamstring Curl</u>	3 sett x 7 reps @ 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>	3 sett med tilpasset reps med 2 reps i reserve / 3 sett x 8 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.)

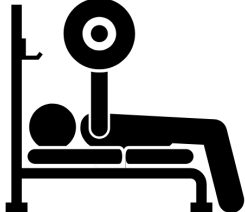
DAG 1: UKE 6

	<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.
	<u>10kg 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>Knebøy</u>	4 sett x 4 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 5 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 6 reps @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-10 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.

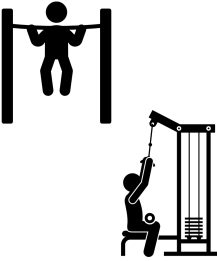
DAG 2: UKE 6

	<u>Stille Lengde</u>	5 sett x 2 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.
	<u>10kg Medisinballstøt</u>	5 sett x 2 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 4 reps per side @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 5 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>Hamstring Curl</u>	3 sett x 6 reps @ 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>	3 sett med tilpasset reps med 1-2 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.)

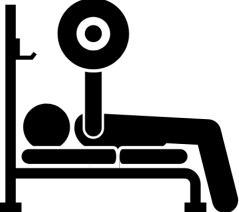
DAG 1: UKE 7

	<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.
	<u>10kg 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>Knebøy</u>	4 sett x 3 reps @ 2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	3 sett x 4 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>Rumensk Markløft</u>	3 sett x 5 reps @ 2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 5-10 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.

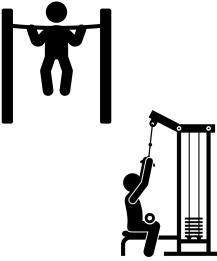
DAG 2: UKE 7

	<u>Stille Lengde</u>	5 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.
	<u>10kg Medisinballstøt</u>	5 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>Utfall med stang</u>	2 sett x 4 reps per side @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</u>	3 sett x 4 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>Hamstring Curl</u>	3 sett x 5 reps @ 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>	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 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.
	<u>10kg 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>Knebøy</u>	3 sett x 3 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	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.
	<u>Benkpress</u>	4 sett x 3 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>Rumensk Markløft</u>	2 sett x 5 reps @ 1-2 reps i reserve Pause=1-2 min mellom hvert sett	Stå med føttene i skulderbredde, 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 4-6 reps med 1 rep i reserve Uten vekt: 2 sett x 5-12 reps med 1 rep 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>Stille Lengde</u>	5 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.
	<u>10kg Medisinballstøt</u>	5 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>Utfall med stang</u>	3 sett x 3 reps per side @ 1-2 reps i reserve Pause=2-4 min mellom hvert sett	Stå med den ene foten plassert bak deg på en benk og den andre foten foran. Senk hoften ned mot bakken ved å bøye fremre kne, og press opp igjen til startposisjon. Kan også gjøres med manualer.
	<u>Skulderpress med stang</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>Hamstring Curl</u>	2 sett x 5 reps @ 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 / Lat Pulldown</u>	3 sett med tilpasset reps med 1 rep i reserve / 2 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.)



NORGE
KAMP
SPORT

VEIEN VIDERE

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

For eksempel, hvis du begynte i uke 1 med 30 kg på utfall med 2 sett à 8 reps, kan du ved neste gjennomgang av programmet øke vekten til 35 kg for 3 sett à 8 reps, og fortsette å bygge videre fra dette nivået.

