**Alternativ Utetrening- Basisøkt, intervaller og styrke- Ca. 60 min**

Øktplanen inneholder både kondisjons- og styrkeøvelser, og kan gjennomføres ute, uten noe spesielt utstyr. Ved behov for individuelle tilpasninger (større/mindre belastning) se nederst på øktplanen.

**Utstyr:** Klokke/mobil for å holde tid

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelser og veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| **10 min** | **Oppvarming** |  |
| **6 min** | * **Rolig jogg**
* Start med å jogge veldig rolig, slik at pulsen ikke øker for drastisk.
* Øk tempoet noe etter et par minutter, men oppretthold intensiteten på et rolig og behagelig nivå.
 |  |
| **4 min** | * **Løpsdrill**
* 20 sek pause mellom hver øvelse
 |  |
| **30meter x 2** | * **Høye kneløft**
* Løft knærne vekselsvis høyt opp fra stående posisjon, land på tåballene, bruk armene aktivt, og oppretthold overkroppen rett og stabil.
 | Noen ekstra minutter maksimerer treningseffekten - Guide |
| **30 meter x 2** | * **Spark bak**
* Spark bena bakover slik at hælene går mot setet. Bruk armene aktivt mens du opprettholder overkroppen rett og stabil.
 | Løp raskere med riktig løpeteknikk |
| **10 hopp x 3** | * **Sprunglauf**
* Løp et par meter i moderat tempo. Ta sats fremover, hev det fremste kneet høyt opp mens motsatt arm kommer frem.
* Land på fremste delen av foten før du direkte tar sats med det andre benet.
 | Lauf ABC Übung: Prellsprünge & Hopserlauf Verbessern den Laufstil |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelser og veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| **40 min** | **Hoveddel** |  |
| **25 min** | * **Pyramideintervaller, løp**
* Forsøk å bruke armene aktivt, se fremover og la fotisettet skje rett under/noe fremfor hofta.
* 2 minutter, 80-90% av maksimalt tempo (m.t.)
* Pause: gå 60 sek
* 3 minutter, 60-70% av m.t.
* Pause: gå 80 sek
* 4 minutter, 50-60% av m.t.
* Pause: gå 100 sek
* 4 minutter, 50-60% av m.t.
* Pause: gå 100 sek
* 3 minutter, 60-70% av m.t
* Pause: gå 80 sek
* 2 minutter, 80-90% av m.t
 | **Et bilde som inneholder utendørs, bilvei, ridning, ung  Automatisk generert beskrivelse** |
| **15 min** | * **Minisirkel, styrke**
* Gjenta serie 2-3 runder
* 15 sek pause mellom hver øvelse
* 30-60 sek pause mellom hver serie
 |  |
| **45 sek** | * **Båten**
* Start m. setet mot underlaget, overkroppen stabil uten å svaie/krumme ryggen
* Bena er utstrakt foran deg, armene diagonalt bakover
* Trekk knærne mot brystet, og armene fremover samtidig før du strekker deg ut igjen til startposisjonen.
 | How To Do V-Ups - Get Healthy USide view of a fit young woman doing the boat pose Stock Photo ... |
| **45 sek** | * **Plyometriske utfall**
* Start i utfallsposisjon/lav lunge, hopp eksplosivt opp og bytt hvilket ben du har foran før du lander.
* Gjenta slik at du kontinuerlig veksler hvilke ben som er foran og bak.
 |  |
| **45 sek** | * **Rygghev**
* Begynn med magen mot underlaget, armene utstrakt.
* Hev brystet fra underlaget og trekk armene bakover ved å bøye albuene, uten at tærne letter.
 |  |
| **45 sek** | * **Hoftehev**
* Start liggende m. fotsålene og armene mot underlaget, og knærne mot taket.
* Hev hoftene rolig opp, slik at du kjenner det stramme seg i baksiden av låret og setet øverst. Senk kroppen rolig mot underlaget igjen
 | MR16 |
| **45 sek** | * **Push ups**
* Begynn i stående plankeposisjon. Overkroppen stabil, unngå å svaie/krumme ryggen.
* Senk deg rolig ned mot underlaget med armene og press opp igjen.
* Kroppen opprettholdes rett.
 | Push Up Pose Vector - Download Free Vectors, Clipart Graphics ...Push Up Pose Vector - Download Free Vectors, Clipart Graphics ... |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelser og veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| **10 min** | **Avslutning** |  |
| **2 min**  | * **Rolig nedjogg**
* Jogg rolig og forsiktig før du tøyer
* Gjerne på mykt underlag, for eksempel gress
 |  |
| **8 min**  | * **Passiv tøying**
* Gå rolig inn/ut av øvelsene, husk å puste
 |  |
| **30 sek per side** | * **Fremside hofte**
* Bøy kneet foran deg og sett fotsålen flatt mot underlaget.
* Andre kne trekkes bak overkroppen, slik at fremsiden av foten og leggen hviler langs underlaget.
* Gjerne sett hendene mot fremste ben for å strekke fremsiden av hofta litt lenger.
 | Bilderesultater for stretching hip flexor |
| **30 sek per side** | * **Bakside lår**
* Strekk ett ben ut foran seg i sittende posisjon. Andre benet bøyes bakover.
* Overkroppen og armene lenes fremover til for eksempel tærne.
 | Baksidelår2 |
| **30 sek** | * **Rygg/mage**
* Sett håndflatene mot underlaget, strekk armene ut, se oppover og til hver side.
* Forsøk å holde hoftene mot underlaget
 | Seal | Ekhart Yoga |
| **30 sek per side** | * **Bakside arm/skulder**
* Strekk en arm oppover, bøy ved albueleddet bakover slik at håndflaten peker mot skulderbladene.
* Bruk den ledige armen til å presse armen du bøyde bakover forsiktig ned.
 |  |
| **30 sek per side** | * **Fremside lår**
* Stå på ett ben, ta tak i det andre og bøy det bakover ved å ta tak i foten.
* Låret skal peke rett ned mens hælen dras mot setet.
 | Bilderesultater for quad stretch |
| **30 sek per side** | * **Setemuskulatur**
* Kryss ett ben over det andre fra sittende posisjon.
* Plasser foten til benet du krysset over flatt mot underlaget
* Bruk motsatt arm til å presse benet du krysset over mot brystet
 |  |
| **30 sek** | * **Innside hofter**
* Sitt på underlaget, og plasser fotsålene mot hverandre.
* Gjerne press knærne ned/bruk albuene for en dypere strekk.
 | Bilderesultater for butterfly stretch |
| **30 sek**  | * **Deler av rygg/lår/hofter/ankler**
* Sitt på knærne med fremsiden av leggene mot underlaget
* Len deg over hoftene og strekk armene fremover mens du forsøker å skyve setet og halebenet bak deg.
 | Balasana Yoga: Child's Pose | Yoga Pose | Gaia |

**Individuelle tilpasninger**

Dersom noen av øvelsene blir for lette eller tunge for deg kan du gjøre noen egne justeringer i økta.

* **Pyramideintervaller**
* **Alternativer for høyere belastning/intensitet**
* Legg til intervaller i pyramiden på 1 min hvor du forsøker å løpe 90-100% av maksimalt tempo
* Legg til intervaller i pyramiden på 5 min, evt 6 min også om nødvendig hvor du forsøker å løpe med et tempo på minst 50% av din maksimale intensitet
* **Alternativer for lavere belastning/intensitet**
* Gjennomfør intervallene på laveste tempo foreslått i øktplanen, evt 5-10% lavere
* Fjern ett av 4-minuttersintervallene, slik at du fortsatt får gjennomført intervallene i pyramide, men belaster kroppen litt mindre og har mer energi til å løpe de andre intervallene
* **Minisirkel**
* **Alternativer for høyere belastning/intensitet**
* Gjennomfør øvelsene 50 sek i stedet for 45
* Push ups kan tas med bena hevet noe høyere enn overkroppen (for eksempel tærne på et trappetrinn og armene på bakken)



* Hoftehev kan også gjøres på ett ben for å gjøre øvelsen noe tyngre og mer krevende for stabiliteten, husk da å bytte side når halve tiden har gått



* Båten kan erstattes med lommekniven, hvor du går direkte fra å ha ryggen mot underlaget til å trekke hendene og bena utstrakt mot hverandre



* **Alternativer for lavere belastning/intensitet**
* Gjennomfør øvelsene 40 sek i stedet for 45
* Push ups kan tas fra knærne



* Utfallsøvelsen kan gjennomføres uten hoppet, slik at pulsen ikke blir like høy



* Båten kan alternativt gjennomføres med armene noe bak ryggen din, og håndflatene i underlaget som støtte, mens du trekker knærne inn mot brystet og strekker bena ut igjen.

**Bilder hentet fra:**

<https://www.klikk.no/helse/trening/guide/noen-ekstra-minutter-maksimerer-treningseffekten-2497450>

<https://onestepfaster.com/lauftraining-laengere-schritte-durch-verbesserung-der-beinstreckung-und-hueftstreckung>

<http://www.220triathlon.com/training/plyometric-exercises-for-triathletes/10240.html>

<https://coop.no/aktiv/loping/slik-far-du-bedre-lopeteknikk/>

<https://www.healthline.com/nutrition/what-to-eat-after-running>

<https://www.vecteezy.com/vector-art/162135-push-up-pose-vector>

trinestreningsglede.no/2016/12/04/luke-4/

<https://gethealthyu.com/exercise/v-up/>

<https://www.alamy.com/side-view-of-a-fit-young-woman-doing-the-boat-pose-image279012168.html>

<https://nhi.no/trening/videoer/toyningsovelser-bilder/bakside-lar-ovelse-2/>

<https://www.ekhartyoga.com/resources/yin-poses/seal-pose>

<https://celebrateyoga.org/7-simple-flexibility-exercises/>

<https://www.gaia.com/article/child-pose-balasana>

<https://onestepfaster.com/lauftraining-laengere-schritte-durch-verbesserung-der-beinstreckung-und-hueftstreckung>

<https://www.klikk.no/helse/trening/guide/noen-ekstra-minutter-maksimerer-treningseffekten-2497450>

<https://www.dreamstime.com/stock-photo-foot-elevated-hip-thrust-step-step-instructions-your-back-ground-put-one-leg-straight-up-air-slightly-bend-image64859351>

<http://dailyburn.com/not_allowed_message>

<https://www.spotebi.com/exercise-guide/knee-push-up/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7UVgs18Y1P4>

<https://veientilhelse.no/hold-kroppen-din-i-form-5-ovelsene/>