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

Øktplanen inneholder kondisjons- og styrkeøvelser, og kan gjennomføres ute, uten noe spesielt utstyr.

**Utstyr:** Klokke/mobil for å holde tid, trapp (mange relativt lave trinn gjør det lettere å tilpasse øvelsene selv)

Dersom du har behov for individuelle tilpasninger (større/mindre belastning), eller ikke finner en passende trapp, se nederst på øktplanen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

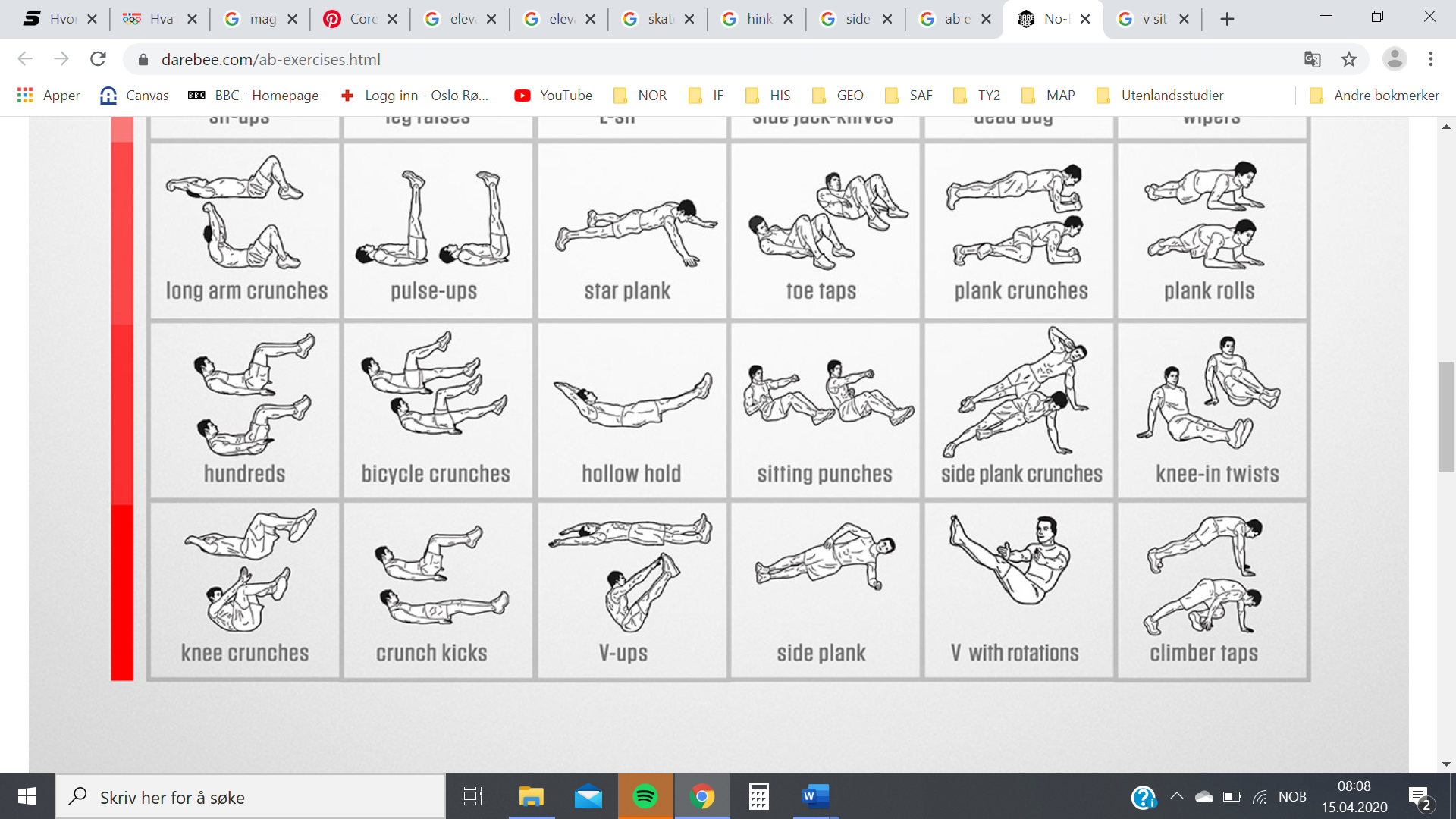
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tid** | **Øvelser og veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| **40 min** | **Hoveddel** |  |
| **25 min** | * **Langintervaller, løp** * Forsøk å bruke armene aktivt, se fremover og la fotisettet skje rett under/noe fremfor hofta. * 4 minutter, 60% av m.t. (maksimalt tempo) * Pause: jogge ned/gå 2 min * 4 minutter, 60% av m.t. * Pause: jogge ned/gå 2 min * 4 minutter, 60% av m.t. * Pause: jogge ned/gå 2 min * 4 minutter, 60% av m.t. * Pause: jogge ned/gå 2 min | **Et bilde som inneholder utendørs, bilvei, ridning, ung  Automatisk generert beskrivelse** |
| **15 min** | * **Minisirkel, styrke i trapp** * Gjenta serie 2-3 runder * 15 sek pause mellom hver øvelse * 30-60 sek pause mellom hver serie |  |
| **45 sek** | * **Forhøyede push ups** * Begynn i stående plankeposisjon med tærne på valgt trappetrinn, for eksempel ett eller to opp. * Senk deg rolig ned mot underlaget med armene og press opp igjen. * Kroppen opprettholdes rett og stabil. | How To Get Started With The Incline Bench Press - Gear Up To Fit |
| **5 x 3** | * **Knebøyhopp i trapp** * Bøy knærne uten at de går forbi tærne, hold tyngdepunktet bak mot hælene. Overkroppen stabil og aktivt engasjert slik at du ikke krummer ryggen. * Armene går diagonalt utstrakt nedover bak deg i det knærne bøyes.   Ta sats med bena, hopp til valgt trappetrinn. Trekk armene bøyd fra albueleddet fremover i takt med hoppet. |  |
| **45 sek** | * **V-sit m twist** * Sitt ved kanten av et trappetrinn på rumpa med bena diagonalt utstrakt oppover, uten at ryggen treffer underlaget. * Strekk armene ut og beveg dem fra side til side mens du opprettholder resten av kroppen i ro. * Prøv å unngå krumming av rygg |  |
| **6 x 3** | * **Laterale hink** * Hopp sideveis ett trinn eller to oppover i trappen, forsøk å lande stabilt på motsatt ben. * Hopp direkte fra benet du landet med til motsatt side igjen | Søk øvelser @ seek4fitness.net  Hinke @ seek4fitness.net |
| **30 sek per side** | * **Plankegange** * Start sidelengs i en stående planke rett ved et trappetrinn. * Sett en arm, deretter benet på samme side på neste trinn. Følg på med armen og benet på motsatt side. * Når du har gått halvparten av tiden oppover, går du ned igjen på samme måte. * Hold ryggen så rett du klarer hele tiden, unngå å heve setet. * Bytt side etter 30 sek. | ▶️ High plank – exer-pedia |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 |

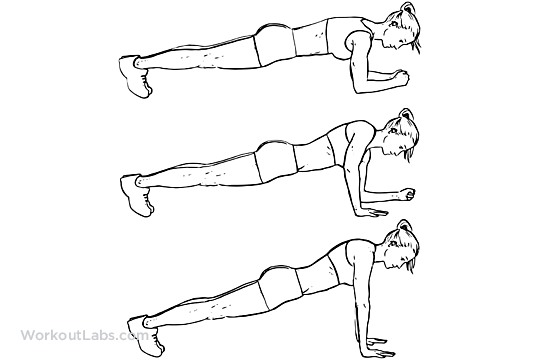
**Individuelle tilpasninger**

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

* **Langintervaller- Eksempler for regulering av belastning**
* **Tyngre alternativer**
* Øk intensiteten gradvis og forsiktig minutt for minutt i hvert intervall eller ta utgangspunkt i høyere intensitet enn beskrevet gjennom intervallene
* Reduser pausene med 10-20 sekunder
* **Lettere alternativer**
* Ta utgangspunkt i en lavere intensitet enn beskrevet i øktplanen, du skal kunne bli andpusten, men helst unngå å løpe så intensivt at du kjenner følelsen av melkesyre for mye
* Kjør for eksempel 3 minutter løp og 90 sekunder pause i stedet
* **Minisirkel styrke- Eksempler for regulering av belastning**
* **Tyngre/Mer avansert**
* **Push ups:** Velg et høyere trinn for å få mer vekt mot overkroppen, slik at øvelsen blir tyngre for blant annet bryst, skuldre og armer.
* **Knebøyhopp i trapp, laterale hink:** Forsøk å hoppe ett trinn høyere per hopp enn du i utgangspunktet begynte med. Eller legg til ett hopp per serie, fra 5 x 3 til 6 x 3 for eksempel.
* **V-sit m twist:** I stedet for å sitte stille mens du twister armene side til side, kan du gå kontrollert ned mot underlaget med strake armer og ben. Trekk deg selv opp igjen til en v form, deretter twist armene fra side til side.



* **Plankegange i trapp:** Start fra albuene ved hvert trinn før du går opp på strake armer og flytter deg sideveis oppover i trappen.
* **Lettere/Mindre avansert**
* **Push ups:** Ta vanlige push ups i stedet (uten å plassere bena høyere enn overkroppen), evt. fra knærne.
* **Knebøyhopp i trapp, laterale hink:** Forsøk å regulere hvor mange trinn du hopper over per hopp.
* Dersom det fremdeles er for tungt kan du teste ut å gjennomføre øvelsene direkte på bakken, hopp for eksempel enten langt eller høyt i stedet for å fokusere på begge deler samtidig.
* **V-sit m twist:** Gjennomfør øvelsen med knærne bøyd i stedet, pass på at du fremdeles opprettholder kroppen fra knærne til brystet formet som en v.
* **Plankegange i trapp:** Her kan du veksle mellom å gå ett trinn opp og ned kontinuerlig i stedet for å gå flere trinn oppover og nedover rett etter hverandre.
* **Mangler du passende trapp til styrkeøvelsene?**
* **Push ups:** Push ups kan gjennomføres uten å heve bena, men du kan også finne en vegg du kan sette tærne eller fotsålene mot i stedet.
* **Knebøyhopp i trapp, laterale hink:** Hopp så høyt opp eller så langt frem du klarer i knebøyhoppene fra bakken. I øvelsen med laterale hink kan du forøke å hopp så langt ut til siden fremover uten å miste balansen.
* **V-sit m twist:** Øvelsen kan gjennomføres på samme måte på bakken.
* **Plankegange i trapp:** Her kan du for eksempel finne en relativt slak oppoverbakke og gå sideveis oppover i stående planke.
* Eller gjøre en øvelse på stedet, starte på albuene, gå derfra direkte opp til stående planke og ned på albuene igjen.



**Bilder hentet fra:**

<https://gearuptofit.com/how-to-get-started-with-the-incline-bench-press/>

<https://darebee.com/ab-exercises.html>

<https://www.exer-pedia.com/2019/03/16/high-plank/>

<http://seek4fitness.net/no/Workout/Exercises/Hinke.9011f4d6-c979-102c-b939-001f29cc93fa.html>

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

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

<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>

<http://dailyburn.com/not_allowed_message>

<https://www.pinterest.at/pin/712413234774609166/>