

1. Knebøy med strikk

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Ha strikk rundt lårene
- Tenk at du skal sette deg på en stol
- Ha kne over tå
- 3 x 10-15 repetisjoner



2. Utfall fremover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre teknikk i landinger
- Gjør utfall fremover
- Ha fokus på kne over tå
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- 3 x 10 repetisjoner på hvert ben



3. Utfall bakover

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre satsteknikk
- Gjør utfall bakover
- Hold en oppreist stilling gjennom hele øvelsen
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



4. Utfall sideveis

🕒 3 x 10-12 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Gjør dype sidesteg til hver side
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-12 repetisjoner



5. Skulder mot skulder

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp mot hverandre
- Landinger på to ben
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 3-5 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 3-5 repetisjoner



1. Gående utfall

🕒 4 x 5 repetisjoner

- Gjør utfall fremover og bakover
- Ha fokus på kne over tå
- Ha armene bak hodet eller i siden
- 4 x 5 repetisjoner



2. Knebøy med strikk +

🕒 3 x 10-15 repetisjoner

- Stå på BOSU
- Ha hoftebredden avstand mellom føttene
- Ha strikk rundt lårene
- Ha knær over tå
- Tenk deg at du setter deg på en stol
- Skyv sakte tilbake til utgangstilling
- 3 x 10-15 repetisjoner



3. Hopp og dytt

🕒 2 x 10-15 repetisjoner

- En hopper, mens den andre gir små dytt i ulike retninger
- Sats fra begge ben
- Tobens landinger, ha kne over tå
- 2 x 10-15 repetisjoner



4. Telemarkshopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hopp frem med annenhvert bein
- Myk landing i utfall posisjon
- Kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner på hvert bein



5. Ettbens stående strakmark

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Finn balansen på ett ben
- Overkroppen bøyes frem samtidig som benet strekkes bakover
- Ryggen skal være i linje med det utstrakte benet
- 3 x 10 repetisjoner på hvert bein



6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 8-12 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 6-8 repetisjoner



1. Innhopp BOSU

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Landing i knebøy posisjon
- Fokuser på myk landing
- Hold kne over tå
- 3 x 10 repetisjoner



2. Ettbens knebøy

🕒 Så mange du klarer med god kontroll

- Gjør knebøy på ett ben
- Ha kne over tå
- Unngå at hoften sklir ut til siden
- Det holder med 10 repetisjoner totalt



3. Vendinger

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Bruk strikk som motstand
- Hopp 45 grader til siden, frem, tilbake
- Ha fokus på kne over tå i landinger
- 3 x 10 repetisjoner



4. Sidehopp

🕒 3 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre stabilitet i landinger
- Hopp sideveis med strikk som motstand
- Land mykt på tær
- Ha fokus på kne over tå
- 3 x 10-15 repetisjoner på hvert ben



5. Flyer

🕒 2 x 5-7 repetisjoner

- Stå på et ben med lett bøy i kneet
- Roter overkroppen til begge sider
- Bytt bein
- 2 x 5-7 repetisjoner



6. Nordic Hamstrings

🕒 2 x 6-8 repetisjoner

- Stå på knær på matte eller pute
- Hold kroppen strak
- Senk deg fremover, brems bevegelsen med baksiden av lårene
- Bruk armene for å skyve tilbake til utgangsstilling
- 2 x 8-12 repetisjoner

