

STYRKEPROGRAM - DAG 1

«TUNG STYRKE»

Programinformasjon:

- Hensikten med programmet er å utvikle maksimal styrke. Hovedvekt av øvelser med lavt volum (3-6 reps) og tung belastning (>80% av 1RM). Bygg opp til 2-3 toppsett med 1-3 RIR (reps i reserve)
- Programmet forutsetter at man ha god erfaring med styrketrening fra tidligere og har god teknikk i base øvelser som knebøy, markløft, benkpress osv. **Dersom mangel på erfaring – se styrketrening 13-15 år.**
- Passer best nærmest forrige kamp, og lengst fra neste (f.eks. dagen etter kamp)
- Ytre belastning (kg) og volum (antall reps/sett) avhenger av individuelle behov, totalbelastning og sesongperiode
- Ha gradvis progresjon i intensitet (reps/sett/kg)
- Legg inn 3-4 dynamiske bevegelighetsøvelser ([video eksempler](#)) og 3-4 aktivering/styrke øvelser for kne, ankel, hofte og/eller lysk x 1-2 sett ([video eksempler](#)) i oppvarmingen
- Øvelser med samme bokstav gjøres i supersett (se eksempler på øvelser i hver «kategori»)
- Trykk på øvelsesnavn for å se video

A1. Tobeins øvelse		
Knebøy	4-5 sett x 3-6 reps	Fullt bevegelsesutslag. Maks innsats konsentrisk
Front knebøy	4-5 sett x 3-6 reps	
Trapbar markløft	4-5 sett x 3-6 reps	
A2. Kontrast		
Hopp/kast øvelse	4-5 sett x 3-4 reps	F.eks. Bokshopp/ medisinball kast
A3. Bakside skulder øvelse		
Utadrotasjon med manual	3 sett x 8-10 reps	Evt. i kabel eller i slynger
Y heve med manualer	3 sett x 8-10 reps	
B1. Press øvelse		
Benkpress med manualer	4-5 sett x 6-8 reps	
Benkpress med stang	4-5 sett x 3-6 reps	
B2. Etbens øvelse		
Høye step ups/etbens knebøy	3 sett x 5-8 reps	Pr. bein. Fullt bevegelsesutslag. Kontrollert eksentrisk. Øvelser med manualer/stang
Bulgarsk utfall	3 sett x 5-8 reps	
Utfall bakover	3 sett x 5-8 reps	
C1. Drag øvelse		
Roing i kabel	3-4 sett x 8-12 reps	Fokus på god aktivering i muskulatur i øvre del av ryggen
Roing med manualer	3-4 sett x 8-12 reps	
Roing med stang	3-4 sett x 8-12 reps	
C2. Hofte/hamstring øvelse		
Strakmarkløft	3 sett x 6-8 reps	Fokus på god aktivering av sete/hamstring
Hipthrust	3 sett x 8-10 reps	
Nordic hamstring	3 sett x 6-8 reps	
D1. Mage/rygg øvelse		
Pallof press	3 sett x 8-10 reps	Fokus på aktivering av muskulatur i mage/rygg
Roll out med hjul/stang	3 sett x 8-10 reps	
Hengende beinhev	3 sett x 8-10+ reps	

STYRKEPROGRAM - DAG 2

«HYPERTROFI STYRKE»

Programinformasjon:

- Hensikten med programmet er å utvikle muskelstørrelse og maksimal styrke (spesielt fokus på overkropp og etbeins øvelser). Hovedvekt av øvelser med høyt volum (6-12 reps) og medium tung belastning (rundt 70-85% av 1RM). Bygg opp til 2-3 toppsett med 1-3 RIR (reps i reserve)
- Programmet forutsetter at man ha god erfaring med styrketrening fra tidligere og har god teknikk i base øvelser som knebøy, markløft, benkpress osv. **Dersom mangel på erfaring – se styrketrening 13-15 år.**
- Programmet passer fint midt i uken eller også tett på kamp (avhengig av behov, kampbelastning osv.)
- Ytre belastning (kg) og volum (antall reps/sett) avhenger av individuelle behov, totalbelastning og sesongperiode
- Ha gradvis progresjon i intensitet (reps/sett/kg)
- Legg inn 3-4 dynamiske bevegelighetsøvelser ([video eksempler](#)) og 3-4 aktivering/styrke øvelser for kne, ankel, hofter og/eller lysk x 1-2 sett ([video eksempler](#)) i oppvarmingen
- Øvelser med samme bokstav gjøres i supersett (se eksempler på øvelser i hver «kategori»)
- Trykk på øvelsesnavn for å se video

A1. Drag øvelse		
Pullups	4-5 sett x 5-10 reps	Med eller uten vekt. Roing i slynger eller under stang er godt alternativ ved redusert styrke
Chins	4-5 sett x 5-10 reps	
Roing i slynger/under stang	4-5 sett x Max	
A2. Etbens øvelse (kne dominant)		
Utfall bakover	3 sett x 6-10 reps	Pr. bein. Bruk manualer eller stenger som motstand
Gående utfall	3 sett x 6-10 reps	
Bulgarsk utfall	3 sett x 5-10 reps	
Etbens knebøy	3 sett x 6-10 reps	
B1. Press øvelse		
Skrå benkpress	3 sett x 8-12 reps	Manualer eller stenger som motstand
Skulderpress	3 sett x 8-12 reps	
B2. Etbens øvelse (hofte/hamstring dominant)		
Hipthrust	3 sett x 8-10 reps	Øvelse med ekstra fokus på hofte/sete/hamstring
Etbens markløft	3 sett x 8-10 reps	
Hamstringcurl (etbeins/tobeins)	3 sett x 8-12 reps	
Nordic hamstring	3 sett x 6-8 reps	
C1. Overkropp øvelse		
Pullover	3 sett x 8-12 reps	
Flyes	3 sett x 8-12 reps	
Roing manual/slynger	3 sett x 8-12 reps	
C2. Legg øvelse		
Tåhev	3 sett x 8-12 reps	
Etbens tåhev	3 sett x 8-12 reps	
D1. Overkropp øvelse (skulder)		
Front hev	3 sett x 8-10 reps	Fokus på aktivering av muskulatur i mage/rygg
Side hev	3 sett x 8-10 reps	
Facepulls (kabel/slynge)	3 sett x 8-10+ reps	
D1. Overkropp øvelse (armer)		
Biceps curl	3 sett x 8-12 reps	Med stang, manualer eller kabel
Triceps ekstensjon	3 sett x 8-12 reps	

STYRKEP ROGRAM - DAG 3 «POWER STYRKE»

Programinformasjon:

- Hensikten med programmet er å utvikle power/eksplosivitet. Hovedvekt av øvelser med Lavt volum (3-5 reps) og lett-moderat-høy belastning (30-80% av 1RM). Fokus på innsats og maks løftehastighet i alle repetisjoner
- Programmet forutsetter at man ha god erfaring med styrketrening fra tidligere og har god teknikk i base øvelser som knebøy, markløft, benkpress osv. **Dersom mangel på erfaring – se styrketrening 13-15 år.**
- Programmet passer godt tett opp til kamp (f.eks. dagen før eller på kampdag)
- Ytre belastning (kg) og volum (antall reps/sett) avhenger av individuelle behov, totalbelastning og sesongperiode
- Ha gradvis progresjon i belastning (kg) og løftetempo (forsøk å øke hastighet på løft med samme belastning)
- Legg inn 3-4 dynamiske bevegelsesøvelser ([video eksempler](#)) og 3-4 aktivering/styrke øvelser for kne, ankel, hofte og/eller lysk x 1-2 sett ([video eksempler](#)) i oppvarmingen
- Øvelser med samme bokstav gjøres i supersett (se eksempler på øvelser i hver «kategori»)
- Trykk på øvelsesnavn for å se video

A1. Tobeins øvelse		
Olympisk øvelse	4-5 sett x 2-4 reps	Frivenning/snatch med 70% av maks. Hopp med manualer, stang, trapbar med 30-50% av maks. Gjennomfør med maksimal innsats i alle repetisjoner
Hopp med vekt	4-5 sett x 2-5 reps	
A2. Kontrast		
Hopp øvelse	4-5 sett x 3-5 reps	Plyometrisk (hekker osv.) eller boks hopp
A3. Kast øvelse		
Kast med medisinball	4-5 sett x 3-5 reps	
B1. Power underkropp		
Markløft/trapbar	4-5 sett x 3-5 reps	Løft med høy fart og medium tung belastning. Evt. varianter med strikk og/eller begrenset bevegelsesutslag (for eksempel til boks eller fra pins). Løft med maks innsats
Knebøy	4-5 sett x 3-5 reps	
B2. Press øvelse		
Benkpress med manualer	3-4 sett x 6-8 reps	
Benkpress med stang	3-4 sett x 4-6 reps	
C1. Power underkropp		
Step ups	3-4 sett x 3-5 reps	Høy hastighet, kort bevegelsesutslag. Med manualer eller stang
Lateral utfall	3-4 sett x 4-6 reps	
Utfall fremover	3-4 sett x 4-6 reps	

STYRKETRENING 16-20 ÅR - ØKTMALER

C2. Drag øvelse		
Roing med stang	3-4 sett x 6-8 reps	
Roing med manualer	3-4 sett x 6-8 reps	
D1. Mage/rygg øvelse		
Rotasjon med stang/vektskive	3 sett x 8-10 reps	Fokus på aktivering av muskulatur i mage/rygg
Rotasjon med kabel/strikk	3 sett x 8-10 reps	
Rotasjon kast med medisinball	3 sett x 8-10+ reps	