

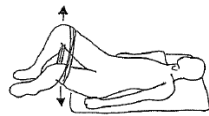
# Hjemmestyrke program U11-og ældre

Programmet kan laves på to måder: enten ved at lave hver øvelse med 15 repetitioner (pr. ben/arm) eller ved at arbejde som interval 40:20 sek. (40 sek. arbejde, 20 sek. pause). Download evt. en app (fx 'Interval timer'). Øvelserne laves i rækkefølge; dvs. først et sæt af øvelse 1A, derefter et sæt med 1B, så tilbage til 1A indtil man har lavet tre sæt af hver øvelse. Herefter holder man to minutters pause, og går i gang med øvelse 2A.

Træningsredskaber: elastikker, der er rimeligt kraftige, en bold, og en skummåtte eller et sammenrullet liggeunderlag og/eller sofapude til øv 1B.

## 1A Hofterotation

Tre sæt med elastik stramt omkring knæene. Hold fødder samlet og spred knæene.



## 1B Indspring til landing

på et ben på en skummåtte eller sofapude. Hink fra afstand på ca. 75 cm. eller ned fra bænk. Kontrol af knæ!



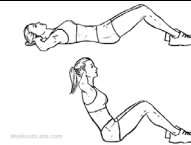
## 2A Sidelæns gang og squat

med elastik stramt omkring knæene. Gå lidt nede i knæ to skridt til siden, så et squat, to skridt tilbage, squat. Knæene skal pege lige frem!



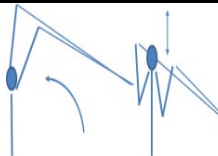
## 2B Mave øvelser

To sæt almindelige + et sæt med løft af bold (evt. håndbold) op og ned, mens lænden presses mod gulvet



## 3A Skulderbagside

To sæt: Elastik omkring stolpe eller makker. Træk op i et Y→W→Y og tilbage.



Et sæt til hver arm: 'bueskytte', træk elastik tilbage, så skulderbladene samles



## 3B Rumænsk dødløft med elastik/vægt.

Tre sæt pr. ben: en kraftig elastik under foden eller en 10-12 kg. vægt. Løft ved at strække i hoften og holde knæene næsten strakte. Hold ret ryg!



## 4A Armstrækninger

Et sæt almindelige armstrækninger (evt. på knæ)



To sæt med det ene ben løftet.



## 4B Rygbøjninger

Kan laves som 'crawl' bevægelse, så der kommer lidt rotation også.

