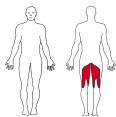


Træningsprogrammet varer ca. 15 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 4 øvelser.

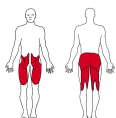
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Excentrisk etbens bro

Lig på ryggen med armene over kors. Knæene er bøjede og fodsålerne er i gulvet. Løft bækkenet op således at overkroppen holdes strakt. Mens du er i luften strækker du det ene ben og holder det udstrakt i luften samtidigt med at du sænker dig ned.

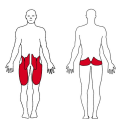
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Hoppende knæbøjninger

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hovedet.

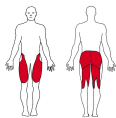
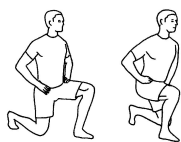
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Dynamisk due

Start i udfaldsposition med fødderne. Placér den ene hånd på indersiden og den anden hånd på ydersiden af den forreste fod. Kontrollér knæet på den forreste fod, mens knæet sænkes ned til gulvet. Den anden fod holdes strakt. Forsøg at skubbe kroppen tilbage til udfaldsposition med mindst mulig brug af armene.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. Hoppende udfald 3

Start i split squat position. Fra denne position hopper du op mod taget og flytter fødderne, således du lander med modsatte ben forrest. I denne øvelse er det vigtigt at overkroppen holdes strakt og at kraften i hoppet gå opad. Knæstabilitet og kontrol er en vigtig faktor for at undgå en valguskollaps i knæet.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

