

## Rekvisitter:

- 3 minibands

- Træningsprogram opbygget ud fra elitesilkeborgs BASIS koncept:
- **Bevægelighed, Alsidighed, Styrke, Individuelt og Stabilitet.**
- Dette program er designet, så du kan lave alle øvelser hjemme og vha. få redskaber.
- Der udføres 4 sæt á 10-12 gentagelser – øvelserne kan køres som en cirkel

**BLOK 1-2 : Bevægelighed og alsidighed**

| Øvelse  | Fokuspunkter | Link til video  |
|---|--------------|---|
| Kør månedens opvarmning fra elitesilkeborg – ca. 12 min |              | <a href="https://youtu.be/cmmgNTfcXOg">https://youtu.be/cmmgNTfcXOg</a> |

**BLOK 3 : Styrke – kør øvelserne i denne blok som en cirkel**

| Øvelse                                 | Fokuspunkter   | Link til video  |
|--|--|---|
| 3D Lunges frem, til siden, skråt bagud | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ca. Hoftebredde mellem fødderne</li> <li>- Ret ryg</li> <li>- Strakte arme</li> <li>- Gå så dybt du kan</li> <li>- Spænd i maven</li> </ul> | <a href="https://youtu.be/oZ_ia3vwul">https://youtu.be/oZ_ia3vwul</a>   |
| Et bens dødløft m. hop                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hold benet det stående ben strakt-</li> <li>- Ræk frem så langt du kan</li> </ul>   | <a href="https://youtu.be/ibclDzgtc80">https://youtu.be/ibclDzgtc80</a> |
| Ait squat m. side benløft              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ca. Hoftebredde mellem fødderne</li> <li>- Ret ryg</li> </ul>   | <a href="https://youtu.be/pjil3bnvBh0">https://youtu.be/pjil3bnvBh0</a> |
| Push ups + træk/row m. elastik         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lig helt strakt</li> <li>- Brystet til gulvet</li> <li>- Rotér i overkroppen</li> </ul>   | <a href="https://youtu.be/zaKi_uS-D5Y">https://youtu.be/zaKi_uS-D5Y</a> |
| Y-løft + træk til nakke m. elastik     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Panden i jorden</li> <li>- Fokus er på den øvre ryg</li> </ul>  | <a href="https://youtu.be/SBlc33UiWs4">https://youtu.be/SBlc33UiWs4</a> |
| Et bens bækkenløft m. benspark         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hold hoften lige under øvelsen</li> </ul>   | <a href="https://youtu.be/1kl-aKzk6kk">https://youtu.be/1kl-aKzk6kk</a> |

**BLOK 4 : Individuelle øvelser**

I denne blok udføres genoptræningsøvelser, forebyggende øvelser fra fysioterapeut eller egne ekstra øvelser fra klub/træner.

**BLOK 5 : Stabilitet**

|   |  |   |
|---|--|---|
| Bird dog m. powerband   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus på ikke at runde i ryggen</li> <li>- Tænk på at aktivere ballen</li> </ul>        | <a href="https://youtu.be/EUnxMk6wqI">https://youtu.be/EUnxMk6wqI</a>   |
| Rotationer i høj planke   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spænd op i kropsstammen og tryk hænderne ned i underlaget</li> </ul>                    | <a href="https://youtu.be/GU4_2GGNVPO">https://youtu.be/GU4_2GGNVPO</a> |
| Hollow rocks  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sænk tempoet så du får god kvalitet</li> <li>- Fokus på hoftebøjeren og mave</li> </ul> | <a href="https://youtu.be/jiPOCOGI7Kw">https://youtu.be/jiPOCOGI7Kw</a> |
| Slut WOD1 (Workout): Start hvert min i 10-14 min: 5 reaktionsøvelser, 4 squat jumps, 3 armstrækkere | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fuld smadder 😊</li> </ul>   | <a href="https://youtu.be/0GrdwHe9LU4">https://youtu.be/0GrdwHe9LU4</a> |

