

Træningsprogram opbygget ud fra elitesilkeborgs BASIS koncept:

Bevægelseevne, Alsidighed, Styrke, Individuelt og Stabilitet.

**Dette program er designet til dig der går på Talentteam fra 8-9 kl., og har erfaring med træning med vægte samt har adgang til lidt træningsudstyr.**

30-60s. pause mellem hvert supersæt

God træning!

Rekvisitter:

- Håndvægte
- Kettle-bells
- Vægtstænger

BLOK 1-2 : Bevægelseevne og alsidighed			
	Øvelse	Fokuspunkter	Link til video
1A	Kør en af månedens opvarmning fra elitesilkeborg – ca. 12 min		Find den på vores youtube kanal: <a href="https://youtu.be/KBuInJCopCU">https://youtu.be/KBuInJCopCU</a>
BLOK 3 : Styrke			
	Øvelse	Sæt/reps	Video
2A	Frivend/clean – kør teknikdel eller det færdige løft hvis du kan	4 x 6	<a href="https://youtu.be/9vB1tbfIWgU">https://youtu.be/9vB1tbfIWgU</a>
3A	Goblet squats/Front squat/back squat  Hvis du tidligere har fået instruktion i ovenstående øvelser, kan du selv vælge den variant du gerne vil køre.	4 x 8	<a href="https://youtu.be/F-KRPic3-p8">https://youtu.be/F-KRPic3-p8</a> <a href="https://youtu.be/s9aTtxknCuM">https://youtu.be/s9aTtxknCuM</a> <a href="https://youtu.be/1mo8_i05WoQ">https://youtu.be/1mo8_i05WoQ</a>
4A	RDL – Rumænsk dødløft	4 x 6	<a href="https://youtu.be/j4H2n7Zy2pg">https://youtu.be/j4H2n7Zy2pg</a>
5A	Hængende roning	4 x 10-12	<a href="https://youtu.be/iHEa6kVQ1Tk">https://youtu.be/iHEa6kVQ1Tk</a>
5B	Bænkpres	4 x 8-10	<a href="https://youtu.be/BHTS6AO2wig">https://youtu.be/BHTS6AO2wig</a>
6A	Renegade rows	4 x 8H/V	<a href="https://youtu.be/42Be-j5BG00">https://youtu.be/42Be-j5BG00</a>
6B	Skulderpres eller pushpress	4 x 8	<a href="https://youtu.be/psYD9Xr2EC8">https://youtu.be/psYD9Xr2EC8</a>
6C	Nordic hamstring	3-4 x 6	<a href="https://youtu.be/zXefI7vLYLk">https://youtu.be/zXefI7vLYLk</a>
BLOK 4 : Individuelle øvelser			
	I denne blok udføres genoptræningsøvelser, forebyggende øvelser fra fysioterapeut eller egne ekstra øvelser fra klub/træner.	Som skrevet kan I koble nogle ekstra øvelser I kender fra tidligere!	
BLOK 5 : Stabilitet			
7A	Copenhagen adductor	3 x 30 sek H/V	<a href="https://youtu.be/HopDvYshdwo">https://youtu.be/HopDvYshdwo</a>
/b	Hollow rocks	3 x 30 sek	<a href="https://youtu.be/JiPOC0GI7Kw">https://youtu.be/JiPOC0GI7Kw</a>

