

## 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/pJl3bnyBh0">https://youtu.be/pJl3bnyBh0</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> <a href="https://youtu.be/HopDvYshdwo">https://youtu.be/HopDvYshdwo</a>

**BLOK 4 : Individuelle øvelser**

I denne blok udføres genoptræningsøvelser, forebyggende øvelser fra fysioterapeut eller egne ekstra øvelser fra klub/træner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nordic hamstring (Kun 3 x 6)</li> <li>- Copenhagen adductor (3 x 30 sek)</li> </ul>	<a href="https://youtu.be/zXeF17vLYLk">https://youtu.be/zXeF17vLYLk</a> <a href="https://youtu.be/HopDvYshdwo">https://youtu.be/HopDvYshdwo</a>
--	--	--

**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>



<b>Slut WOD1 (Workout): Start hvert min i 10-14 min: 5 reaktionsøvelser, 4 squat jumps, 3 armstrækkere</b>	- Fuld smadder 😊	<a href="https://youtu.be/0GrdwHe9LU4">https://youtu.be/0GrdwHe9LU4</a>
--	------------------	---